KETTLER

Trainings- und Bedienungsanleitung

Training and Operating Instructions

Mode d’emploi et instructions d’entraînement

Trainings- en bedieningshandleiding

Instrucciones de entrenamiento y manejo

Istruzioni per l'allenamento e per l’uso

deutsch
english
française
nederlands
español
italiano

ELYX 7

SH

Firmware 106/107

KETTLER

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise 2
- Service 2
- Ihre Sicherheit 2

Beschreibung
- Ausstattung 3
- Anschlüsse 3
- Pulserfassung 3
- Priorität der Erfassung 4
- Funktionstasten 4
- Ein- und Ausschalten des Gerätes 4
- Sprach- und Ländereinstellungen 4

Schnellstart (zum Kennenlernen) 5
- Trainingsbereitschaft 5
- Trainingsbeginn 6
- Trainingsunterbrechung 6
- Standby-Betrieb 6

Menü-Bedienung 6
- Notwendige Eingaben 7

Hauptmenü > Personen 7
- Personen 7
- Personen auswählen 7
- Person 1 > Personendaten 8
- Person 1 > Namen eingeben 8
- Person 1 > Vorgaben 9
- Person 1 > Ursprung 9
- Person 1 > Trainingsdaten 9
- Person 1 > Kalender 9

Hauptmenü > Programme 9
- Programmübersicht 9
- Leistung (manuell) 10
- Leistungsprofile (fest) 10
- Leistungsprofile (individuell) 11
- HRC-Programme (manuell) 11
- HRC-Profil-Programme (fest) 11
- HRC-Profil-Programme (individuell) 11
- IPN Fitness-Test 12
- IPN Coaching 12

Training 13
- Auswahl eines Trainingsprogramms 13
- Leistung (manuell) "Count Down" 14
  Aktuelle Vorgaben 14
  Trainingsbereitschaft 14

Training 15
- Anzeigewechsel (Mehrfachanzeige) 15

Trainingsfunktionen 15
- Pulsüberwachung
  Zielpuls 15
  Maximalpuls 15
- Drehzahl-/Leistungsüberwachung 15
- Erholungspulsmessung 15
- Trainingsunterbrechung oder -ende 16
- Trainingswiederaufnahme 16

Individuelle Trainingsprofile

Editieren 16
- Leistung (individuell) 16
- HRC (individuell) 17

Hauptmenü > Vorgaben 18
- 1. Anzeige und Funktionen 18
- 2. Trainingswerte 19
- 3. Pulsvorgaben 19

Hauptmenü > Einstellungen 20
- Anzeige und Töne 20
- Uhrzeit und Datum 20
- Sprache und Einheiten 21
- System 21
- Firmwareversion- /-Update 21
- Ursprung-Werkseinstellungen 21
- Kopieren 21

Musikwiedergabe (über USB Speicher) 22

Audi- und Videowiedergabe (über AV-Buchse) 22

Allgemeine Hinweise 21
- Systemtöne 21
- Recovery 22
- Umschaltung Zeit / Strecke 22
- Profilanzeige im Training 22
- Drehzahlunabhängiger Betrieb 22
- Durchschnittswertberechnung 22
- Hinweise zur Pulsmessung 22
  Mit Ohrclip 22
  Mit Brustgurt 22
  Mit Handpulssensoren 22
- Störungen beim Trainingscomputer 23
- Hinweise zur Schnittstelle 23

Trainingsanleitung 22
- Ausdauertraining 22
- Belastungsintensität 23
- Belastungsumfang 23
- Warm Up 23
- Cool-Down 23

Glossar 23

Menüstruktur 24

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

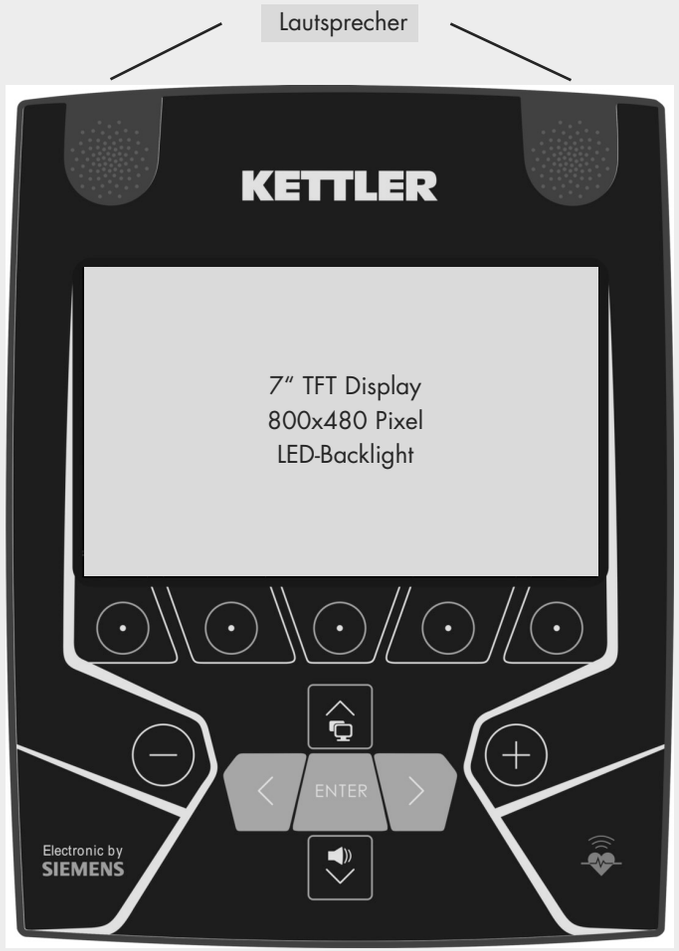
- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Traningsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
  Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

- **Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**

Hinweis:
Die Beschreibung und die Abbilder sind in einigen Passagen nicht mehr aktuell.
Die Software wurde in der Zwischenzeit angepasst.

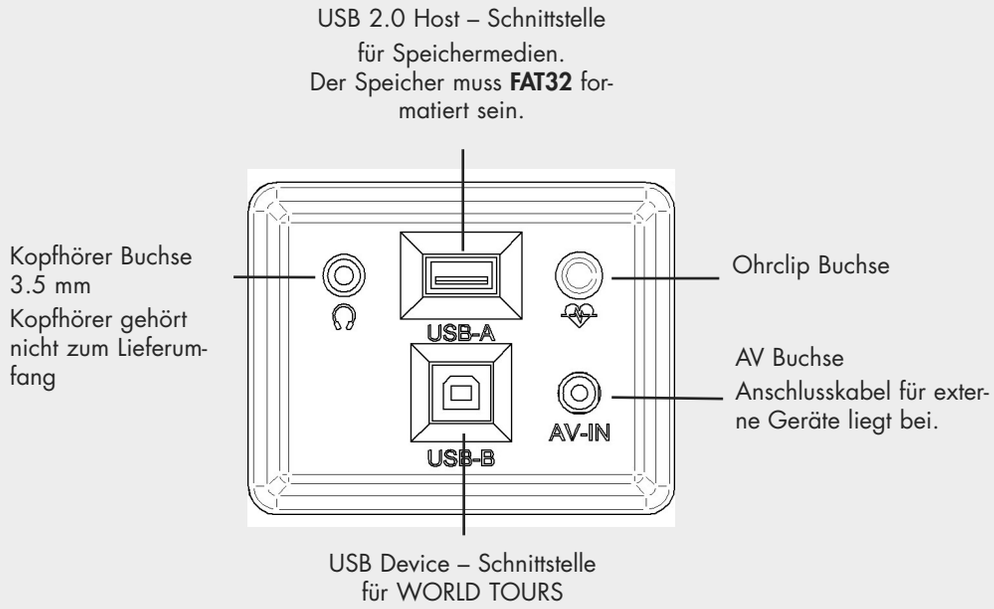
Ausstattung



Schweißgeschützte Folientastatur mit 12 Tasten

Anschlüsse

auf der Rückseite

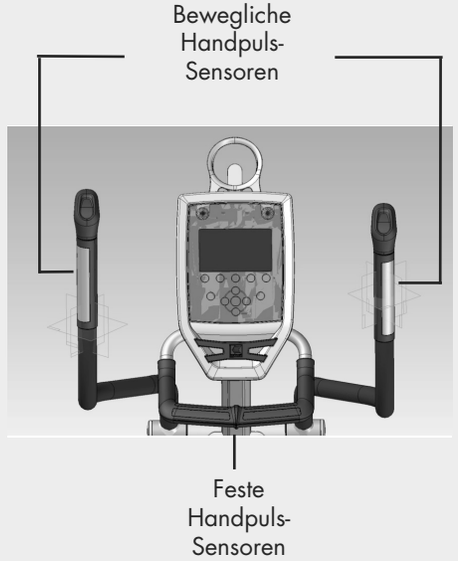


Pulserfassung

Die Pulserfassung ist mit Ohrclip, Handpulssensoren oder Brustgurt T34 möglich.

Ohrclip liegt bei

Brustgurt liegt bei



Priorität der Erfassung

Die Reihenfolge der Pulserfassung ist festgelegt:

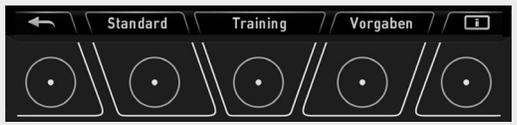
1. Brustgurt
2. Ohrclip
3. fester Handuls
4. beweglicher Handpuls (Erfassung dauert mindestens 15 Sekunden!)
   Das bedeutet, die Erfassung des Brustgurtes hat immer Vorrang, wenn ein Signal vorliegt.

Hinweis:

Der IPN Fitness-Test und die Pulsprogramme sind nur mit mit Brustgurt möglich. Fehlt das Brustgurtsignal, erscheint ein Hinweis in der Anzeige.

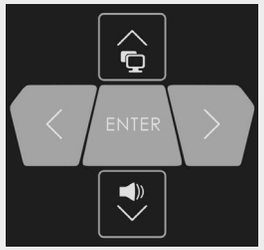
Funktionstasten

Diese 5 Tasten lösen Funktionen aus, die im Display darüber angezeigt werden.
Hier: "↩" Zurück, Standard, Training, Vorgaben und **[i]** Info. Die Funktionen der Tasten variieren in den Menüs.



Navigations-Tasten

Die 4 Navigationstasten ermöglichen die Auswahl von Menüpunkten.
Die **„ENTER"**-Taste übernimmt die Auswahl.



Eingabetasten Minus -/ Plus +

Mit diesen Tasten werden Werte verändert, im Training die Belastung verstellt oder Profile verschoben.

- "Minus" drücken vermindert Werte oder ändert die Einstellung
- "Plus" drücken erhöht Werte oder ändert die Einstellung
- "Plus" oder "Minus" **länger** drücken > schneller Wechsel
- "Plus" und "Minus" zusammen gedrückt:
  Belastung springt auf **kleinste Leistung**
  Programme springen auf **Ursprung**
  Werteeingabe springt auf **Aus (Off)**

Ein und Ausschalten des Gerätes

Mit dem Hauptschalter am Netzanschluss schalten Sie das Gerät **EIN** und **AUS**. Der Einschaltvorgang bis zur Anzeige dauert ca. 30 Sekunden. In der AUS-Stellung verbraucht das Gerät keine Leistung. Mit der **ENTER-Taste** starten Sie die Anzeige, wenn das Gerät im Standby-Betrieb ist.

Sprach- und Ländereinstellung

Beim erstmaligen Einschalten wird die Spracheinstellung angezeigt. Die Navigationstasten **"Auf"** und **"Ab"** wechseln die Sprache. "ENTER" übernimmt die markierte Sprache. Unter Einstellungen > Sprache und Einheiten kann die Sprache verändert werden.

Danach erscheint die Landesauswahl. Durch die Auswahl des Landes werden die Formate für Datums- und Zeitanzeige eingestellt.

Unter Metrisch/Imperial wählen Sie die Anzeige der Geschwindigkeits- und Entfernungsangabe in Kilometer oder Meilen.

Schnellstart (zum Kennenlernen ohne weitere Einstellungen)

Nach Einschalten des Gerätes erscheint das Begrüßungsbild mit Gesamtstrecke und -zeit.

Trainingsbereitschaft

- Nach 10 Sekunden: Anzeige Trainingsprogramm “Count Up”

Trainingsbeginn

Bei Pedaltreten zählen die Werteanzeigen hoch.

Anzeige: aktuelle Werte
- Puls [bpm] falls eine Pulserfassung aktiv ist.
- Leistung [Watt] mit %-Wert (Verhältnis der aktuellen Leistung zur Maximalleistung).
- Trittfrequenz [rpm],
- Trainingszeit [min:s],
- Energieverbrauch [kJ oder kcal],
- Entfernung [km oder m]
- Geschwindigkeit [km/h oder m/h]

Ändern der Leistung während des Trainings:
“Plus” drücken erhöht die Leistung in 5-er Schritten
“Minus” drücken reduziert die Leistung in 5-er Schritten
Funktionstaste **“Anzeige”** wechselt die Darstellung im Mitteldisplay
Funktionstaste **“Erholung”** löst die Erholpulsfunktion mit Fitnessnotenberechnung bei aktiver Puls-

messung aus

Hinweis:

Die Maximalleistung kann im Hauptmenü > Personen > Vorgaben > Anzeige und Funktionen > Maximalleistung angepasst werden. Hier kann auch die Einheit kJoule oder kcal gewählt werden.

Das Menü "Personen" wird auf Seite 7 und "Vorgaben" ab Seite 18 beschrieben.
Im Anhang finden Sie den Aufbau der Menüstruktur (Seite 24)

Trainingsunterbrechung

Unter 10 U/min wird eine Trainingsunterbrechung erkannt. Trittfrequenz und Geschwindigkeit zeigen "0"

Anzeige: Durchschnittswerte
Puls (falls Erfassung aktiv), Leistung, Trittfrequenz

Anzeige: Gesamtwerte
Trainingszeit, Energieverbrauch, Entfernung

Standby Betrieb

Die Anzeige schaltet in den Standby-Betrieb, wenn nach Trainingsunterbrechung keine Tasten gedrückt werden oder keine Impulse durch weiteres Trainieren kommen. Die Abschaltzeit kann im Menü "Einstellungen > Anzeige und Töne > Standby nach" bestimmt werden. Mit der **ENTER-Taste** aktivieren Sie die Anzeige wieder und es erscheint die Trainingsbereitschaft-Anzeige mit Programm "Count Up".

Menü-Bedienung

Das Hauptmenü hat die Verzeichnisse: Personen, Programme, Vorgaben und Einstellungen. Das aktuelle Verzeichnis ist mit weißem Rand markiert. Die Pfeiltasten ermöglichen die Auswahl eines Verzeichnisses, die ENTER-Taste öffnet das Verzeichnis.
Über den 5 Funktionstasten werden Funktionen angeboten. Das Drücken der Taste führt die Funktion aus. Hier: "↩" Zurück und **[i]** Info.

Hinweis:

Im Anhang finden Sie den Aufbau der Menüstruktur (Seite 24).

Notwendige Eingaben

Um die Möglichkeiten der Elektronik von Anfang an zu nutzen, nehmen Sie vor weiterem Training folgende Eingaben und Einstellungen vor:

- Personendaten der Personen, die das Gerät nutzen werden. Die Angaben werden zur Berechnung von Puls- und Belastungsgrenzen, Fitnesstests, Trainingsempfehlungen (Coaching) und Body-Mass-Index (B.M.I.) benötigt. Ausserdem werden Trainingsdaten personenbezogen gespeichert. Der Menüpunkt ist unter Hauptmenü > Personen > Person zu finden.
- Datum und Uhrzeit. Überprüfen Sie bitte, ob diese stimmen. Die Trainingseinheiten werden mit Datum und Uhrzeit gespeichert und sollten aktuell sein. Der Menüpunkt ist unter Hauptmenü > Einstellungen zu finden.

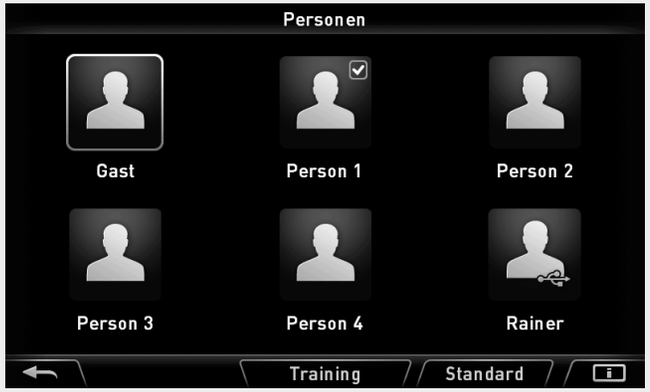
Hauptmenü > Personen

In diesem Menü treffen Sie die Festlegung welche Person und die damit verbundenen Daten und Einstellungen für das anstehende Training gelten und welche Person beim nächsten Einschalten des Gerätes belegt wird.

Als Beispiel:
Person "Gast" ist mit weißem Rahmen als aktiv markiert für das nächste Training.

"Person 1" ist mit einem Häkchen [√] als Standard markiert und soll beim nächsten Einschalten des Gerätes belegt werden.

Diese Einstellung bleibt bis zur nächsten Änderung gültig.



"Zurück" drücken springt ins Hauptmenü.

"ENTER" drücken bei einer aktiven weiß markierten Person, öffnet das entsprechende Untermenü.

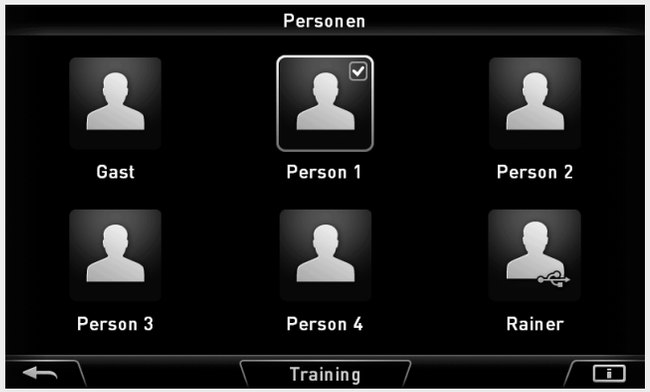
"Training" drücken springt ins Standard-Trainingsprogramm der Person.

"Standard" drücken belegt die weiß markierte Person beim nächsten Einschalten des Gerätes.

Hinweis:

Die Person "Gast" hat keinen Speicher. Vorgaben und Einstellungen gelten nur bis zum nächsten Einschalten.
Mit einem USB-Stick kann eine zusätzliche Person erstellt werden: hier "Rainer". Dazu muss unter Hauptmenü > Personen > USB|Name des Sticks| die Erstellung erfolgen.

Personen > Person auswählen



"ENTER" drücken bei einer markierten Person öffnet das Untermenü "Person 1".
In diesem Menü sind 5 Untermenüs:

Personendaten
Hier geben Sie personenbezogene Daten ein.

Vorgaben
Hier machen Sie Angaben zu Anzeigen und Funktionen, geben Trainingswerte vor und stellen Pulsvorgaben ein.

Ursprung
Hier werden Personendaten und -vorgaben gelöscht und die individuellen Programme in den Ursprungszustand versetzt.

Trainingsdaten
Hier werden Gesamt-Trainingsdaten einer Person angezeigt.

Kalender
Die Monatsansicht mit dem Tag der letzten Trainingseinheit wird rot angezeigt. Sind keine Trainingseinheiten vorhanden, kommt einentsprechender Hinweis.

Personen > Person 1 > Personendaten

"ENTER" drücken bei "Personendaten" öffnet das Untermenü "Personendaten > Person 1". In diesem Menü geben Sie personenbezogene Daten ein.

Person 1 > Personendaten

- Die Namenseingabe ersetzt hier "Person 1"
- Das Geburtsdatum hat Einfluss auf die Berechnung der Pulsvorgaben.
- Die Größeneingabe hat Einfluss auf die Berechnung des B.M.I.
- Die Gewichtsangabe hat Einfluss auf die Berechnung des B.M.I. und IPN Fitness-Test.
- Alle Personendaten haben Einfluss auf die Berechnung des IPN Fitness-Test.

Der Body-Mass-Index "BMI" Wert errechnet sich aus Ihren Größen- und Gewichtsangaben.

Personendaten > Namen eingeben

"Einstellen" drücken bei "Name" öffnet das Untermenü "Namen eingeben".

Hauptmenü > Personen > Person 1 > Personendaten > Name
Namen eingeben: Thoma
Groß a b c d e f g
Klein h i j k l m n
Ziffern o p q r s t u
Sonderz. v w x y z
Abbrechen
Löschen
Shift

Hinweis:

Die Navigationstasten wählen sowohl die Bereiche als auch die Zeichen aus.

"ENTER" drücken übernimmt den markierten Bereich oder das markierte Zeichen.

"Zurück" drücken übernimmt die Eingabe. Es muss mindestens 1 Zeichen eingeben werden, sonst wird "Zurück" nicht angeboten. Maximal 12 Zeichen sind möglich.

"Löschen" drücken löscht das Zeichen vor dem Cursor.

"Shift" drücken wechselt zwischen den Bereichen.

Die -/+ Tasten drücken ändern die Werte bei "Größe", "Gewicht", "Geschlecht", "Trainingsaktivitäten" und Ruhepuls.

Unter Trainingsaktivitäten stehen "keine", "niedrig", "mittel", "hoch" und "sehr hoch" zur Auswahl. Wenn Sie keinerlei Sport betreiben, wählen Sie "keine". Wenn Sie Leistungssportler sind "sehr hoch".

Mit Ruhepuls ist Ihr Pulswert nach dem Aufstehen gemeint. Alle Angaben werden zur Berechnung Ihres individuellen IPN-Fitness Test benötigt.

So kann die Personendatenansicht von Beispielperson "Thomas" aussehen.

Personen > Person 1 > Vorgaben

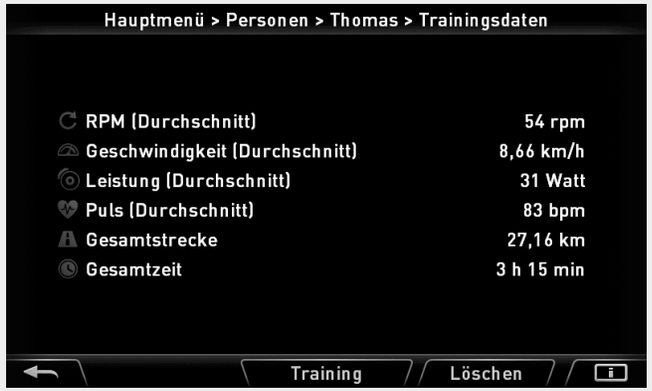
Der Menüpunkt "Vorgaben" wird unter "Hauptmenü > Vorgaben" erklärt.

Personen > Person 1 > Ursprung

Hier werden Personendaten und -vorgaben gelöscht und die individuellen Programme in den Ursprungszustand versetzt.

Personen > Person 1 > Trainingsdaten

In diesem Menü werden in Durchschnitts- und Absolutwerten die addierten Werte aller Trainingseinheiten angezeigt.



So kann die Trainingsdatenansicht von Beispielperson “Thomas” aussehen.
Mit **"Löschen"** kommen Sie zur Abfrage, ob gelöscht werden soll.
"Ja" löscht die Trainingsdaten.
"Nein" verlässt das Fenster ohne Änderung.

Hinweis:

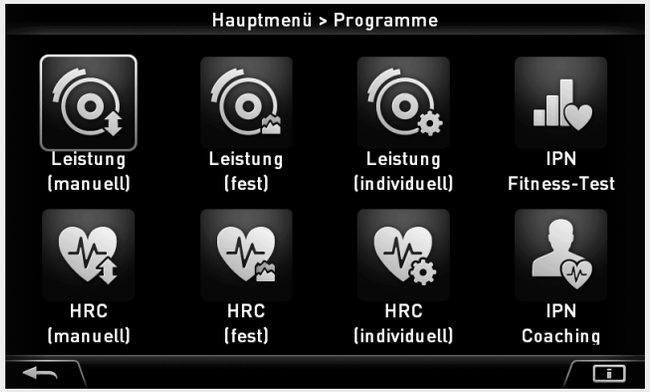
Bei Aufruf dieses Menüs ohne vorherige Trainingseinheiten, steht statt des Wertes ein Doppelstrich.

Personen > Person 1 > Kalender

Die Monatsansicht mit dem Tag der letzten Trainingseinheit wird rot angezeigt. Dazu muss die Trainingseinheit mindestens 5 Minuten dauern.Sind keine Trainingseinheiten vorhanden, kommt ein entsprechender Hinweis. Weiter zurückliegende Trainingseinheiten werden durch eine weiße Monats- und Jahresdarstellung angezeigt. Die **PFEIL-Tasten** wählen Datum / Monat / Jahr. Die **ENTER-Taste** ruft den markierten Tag auf oder springt bei einem markierten Monats- oder Jahresfeld zurück oder vor.

Hauptmenü > Programme

Dieses Menü beinhaltet die Übersicht der Geräte-Trainingsprogramme.Sie haben unterschiedliche Möglichkeiten Ihr Training zu gestalten.



Leistung (manuell)
Sie verstellen die Leistung im Training. Werteanzeigen wie Zeit, Entfernung... können hoch- oder herunterzählen.

Leistungsprofile (fest)
Programme mit Leistungsprofilen regeln die Leistung.

Leistungsprofile (individuell)
Sie verändern Grundprogramme nach Ihren Vorstellungen oder Bedürfnissen.

IPN Fitness-Test
Das Programm steigert die Leistung und erfasst Ihren Pulsanstieg. Am Ende erfolgt eine Bewertung und eine Trainingsempfehlung.

HRC-Programme (manuell) HRC = Heart Rate Control.
Sie geben einen Pulswert ein und die Leistungssteuerung regelt und hält ihn automatisch auf diesem Zielpuls.

HRC-Profil-Programme (fest)
Puls-Profil-Programme regeln die Leistung auf wechselnde Pulswerte.

HRC-Profil-Programme (individuell)
Sie verändern Puls-Profil-Grundprogramme nach Ihren Vorstellungen oder Bedürfnissen.

IPN Coaching
24 Trainingseinheiten mit zugeschnittenen Leistungsprofilen aufgrund Ihrer im IPN Fitness-Test ermittelten Leistung- und Pulswerte. Nach dem Absolvieren der Einheiten erfolgt eine Aufforderung zu einem neuen Fitness-Test. Daraus resultieren weitere Trainingsempfehlungen.

Programme und Funktionstasten

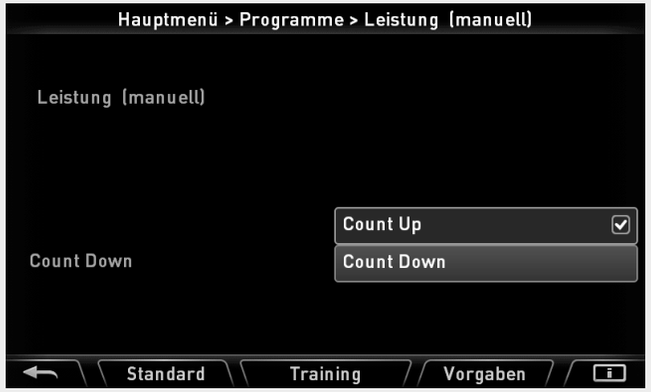
“↰” drücken öffnet das zurückliegende Menü.
“Standard” drücken setzt beim markierten Programm ein Häkchen [√] und es wird beim nächsten Einschalten zum Standardprogramm der aktuellen Person.
“Training” drücken übernimmt das markierte Programm und wechselt in die Ansicht “Trainingsbereitschaft”.
“Vorgaben” drücken zeigt die Vorgaben, die beim markierten Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.
Die **Navigationstasten** drücken wechselt die Auswahl der Unternenüs.
“i” drücken öffnet einen Bildschirm mit Hinweisen und Erklärungen.

Bemerkung:

Ist der Inhalt eines Menüs nicht in einer Ansicht darstellbar, wird rechts ein Rollbalken sichtbar.

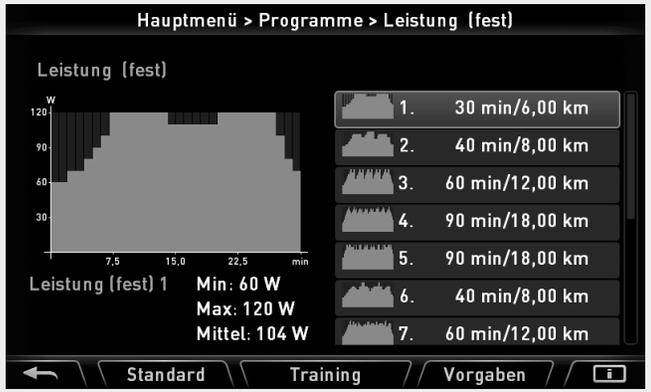
Programme > Leistung (manuell)

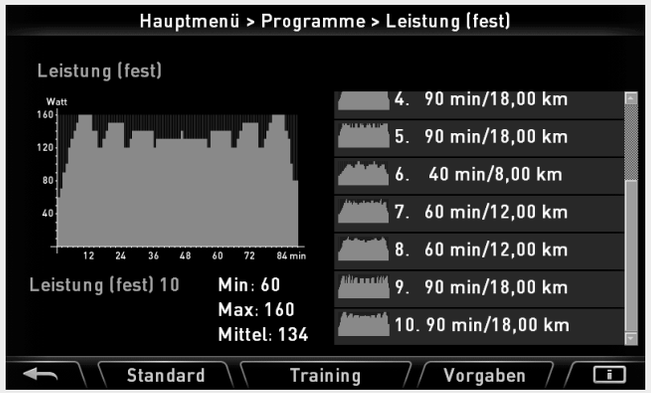
Unter “Leistung (manuell)” befinden sich zwei Trainingsprogramme: **“Count Up”** und **“Count Down”**. In beiden Programmen verstellen Sie die Leistung während des Trainings. Bei “Count Up” zählen Werte hoch, bei “Count Down” zählen Werte herunter, die Sie vorgeben oder die aus Ihren Vorgaben im Menü: **Vorgaben > Trainingswerte** übernommen wurden.



Programme > Leistung (fest)

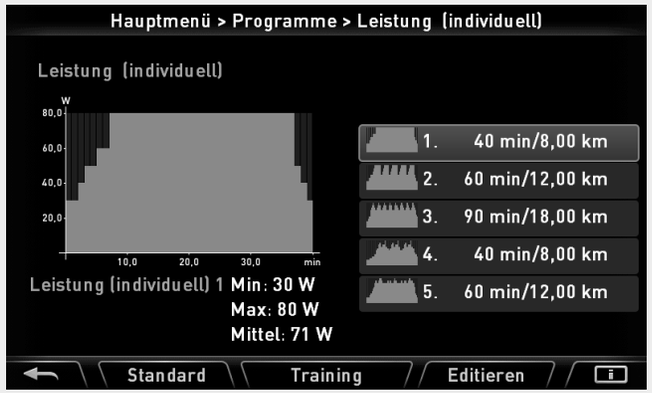
Unter "Leistung (fest)" befinden sich 10 Trainingsprofile, die sich durch Dauer und Intensität unterscheiden. Die Leistung wird nach Profilvorgabe verändert. Neben der Programmnummer steht die Dauer und die Länge des Programms. Das Profil wird vergrößert und mit Angaben der Minimal-, Maximal-, und Durchschnittsleistung dargestellt.





Programme > Leistung (individuell)

Unter "Leistungsprofile (individuell)" befinden sich 5 Trainingsprofile. Diese können Sie in Dauer, Länge und Intensität umgestalten.

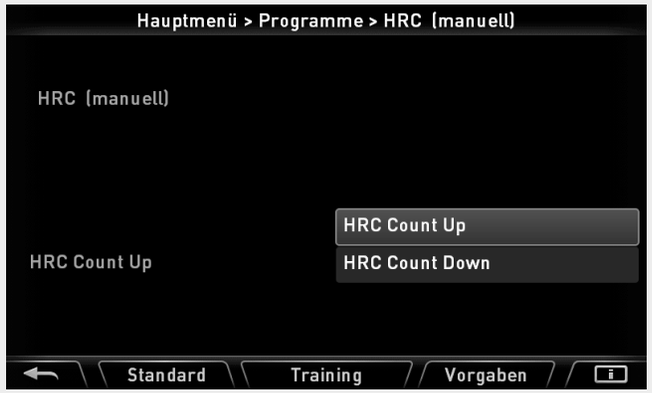


Hinweis:

Das Bearbeiten (Editieren) der Profile wird auf Seite 16 beschrieben.

Programme > HRC (manuell)

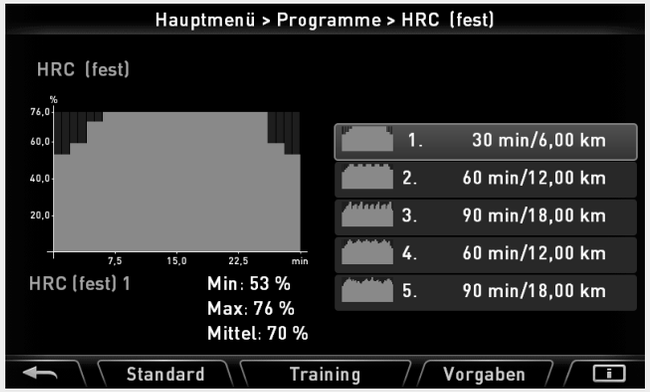
Unter "HRC (manuell)" befinden sich zwei Trainingsprogramme: "HRC Count Up" und "HRC Count Down". In beiden Programmen wird **ein Zielpuls** durch Leistungsregelung erreicht und über die Trainingsdauer gehalten. Der Zielpuls wird entweder aus Ihren Vorgaben im Menü: **Vorgaben > Pulsvorgaben** übernommen oder falls noch keine Angabe vorhanden ist, mit 130 vorgegeben. Bei "HRC Count Up" zählen Werte hoch, bei "Count Down" zählen Werte herunter, die Sie vorgeben oder die aus Ihren Vorgaben im Menü: **Vorgaben > Trainingswerte** übernommen wurden.



Programme > HRC (fest)

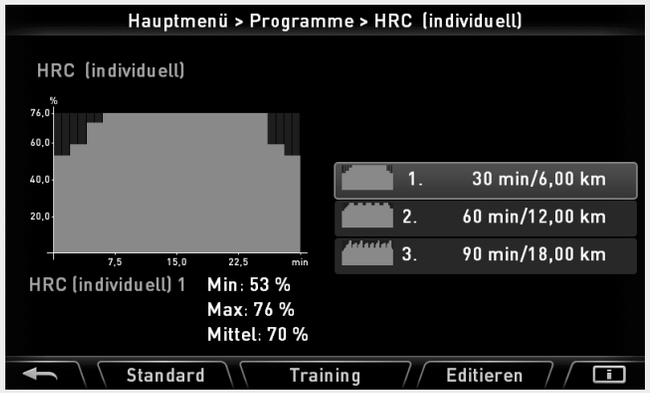
Unter "HRC (fest)" befinden sich 5 Trainingsprofile, die sich durch Dauer und Intensität unter-

scheiden. In den Programmen werden **wechselnde Zielpulse** durch Leistungsregelung erreicht. Die Profilhöhe des Programms richtet sich nach den Eingaben Ihres Maximalpulses im Menü: **Vorgaben > Pulsvorgaben**. Bei fehlenden Angaben werden 50 Jahre und 170 Maximalpuls angenommen.



Programme > HRC (individuell)

Unter "HRC (individuell)" befinden sich 3 Trainingsprofile. Diese könnnen Sie in der Dauer und der Intensität editieren.

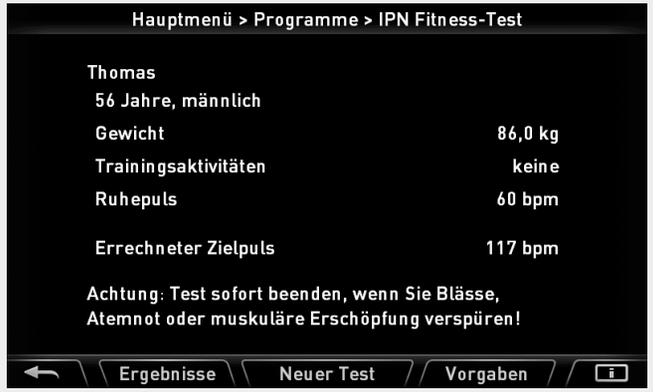


Hinweis:

Das **Editieren** wird auf Seite 17 beschrieben.

Programme > IPN Fitness-Test

Der IPN Fitness-Test benötigt die dargestellten Personendaten. Aus diesen Angaben wird ein Leistungsprofll und ein Zielpuls errechnet. Fehlen Angaben werden Sie aufgefordert diese anzugeben.



"Neuer Test" drücken zeigt das Leistungsprofil, das Sie absolvieren müssen.

Achtung

Test sofort beenden, wenn Sie Blässe, Atemnot oder muskuläre Erschöpfung verspüren!

Programme > IPN Fitness-Test

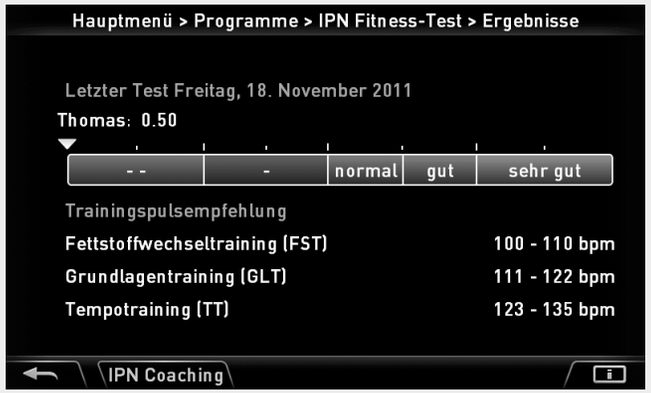
Das Ziel des IPN Fitness-Test ist es, Ihnen eine Trainingsempfehlung für ein weiteres Training zu geben. Dazu müssen Sie ab der zweiten Stufe in maximal 15 Minuten den errechneten Zielpuls erreichen. Dabei wird eine rote Linie eingeblendet. Jetzt müssen Sie noch bis zum Ende der Stufe trainieren, dann wird das Ergebnis angezeigt. Daraus wird eine Trainingsempfehlung "IPN Coaching" für 24 Trainingseinheiten gegeben.

Hinweis:

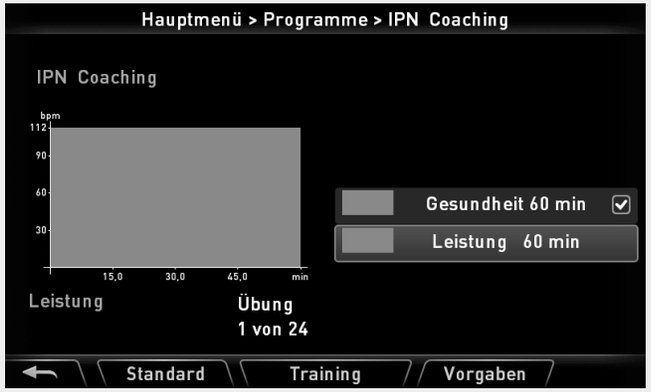
Erreichen Sie den Zielpuls nicht, erhalten Sie eine Meldung. Sie müssen dann Ihre Angabe unter Trainingsaktivität erhöhen und den Test erneut durchführen.

Programme > IPN Coaching

Haben Sie den IPN Fitness-Test absolviert, erhalten Sie Ihr Testergebnis mit einem Pfeil auf einer Skala angezeigt. Aus den Trainingsmodulen (FST), (GLT) und (TT) mit den dazugehörigen Pulszonen werden 24 Trainingseinheiten zusammengestellt.



"IPN Coaching" drücken bringt eine Auswahl von 2 Trainingsarten: Gesundheitstraining oder Leistungstraining. Wollen Sie Ihren allgemeinen körperlichen Zustand verbessern, wählen SIe "Gesundheit". Wollen Sie Ihren Fitnesszustand verbessern, wählen Sie "Leistung".



"Vorgaben" drücken ändert die Trainingszeit.

Hinweis: thomas

Liegt kein Fitnesstest vor, wird ein Hinweis darauf gegeben.

Bemerkung

1. Vor dem ersten IPN Fitness-Test wird eine Eingewöhnungsphase von 4x30 Minuten innerhalb von 2 Wochen empfohlen. Empfohlen wird eine Intensität bei der Sie sich wohl fühlen bei einer Trittfrequenz von 50-60 U/min.
2. Der erste Test sollte ausgeruht und ohne akute gesundheitliche Probleme erfolgen (empfohlen wird mindestens ein Tag Trainingspause vorher). Der Ruhepuls sollte bereits vorher ermittelt worden sein, durch Bestimmung des Mittelwerts nach mindestens 3 Messungen unmittelbar nach dem Aufwachen.
3. Nach den 24 Trainingseinheiten oder nach 12 Wochen erfolgt die Empfehlung, einen erneuten Test durchzuführen, um die Trainingsintensitäten zu überprüfen. Hierfür sollte der Ruhepuls nach den oben beschriebenen Regeln erneut bestimmt werden und auch die oben beschriebenen Vorgaben sollten eingehalten werden.
4. Nach den 24 Einheiten bzw. nach einem erneuten Test folgt ein neuer Block mit 24 Einheiten.
5. Wird zwischen Gesundheits- und Leistungstraining gewechselt, werden die bisher absolvierten Trainingseinheiten nicht mehr berücksichtigt.

Allgemeine Regeln:

Für das Gesundheitstraining werden 2 Einheiten/Woche empfohlen.

Für das Leistungssteigerungstraining werden 3 Einheiten/Woche empfohlen.

Es sollte - wenn möglich - niemals länger als 7 Tage Pause zwischen den Einheiten liegen. Es sollte jedoch mindestens 1 Tag Pause zwischen den Einheiten liegen bzw. nicht mehr als 5 Einheiten pro Woche absolviert werden.

Nach Krankheit oder Trainingsausfall nicht länger als 3 Wochen wird der Trainingsblock an der aktuellen Stelle fortgesetzt. Bei Trainingsausfall länger als 3 Wochen wird ein neuer Test empfohlen.

Für Menschen die einen ß-Blocker einnehmen, ergibt der Test keinen Sinn und wird nicht empfohlen!

Training

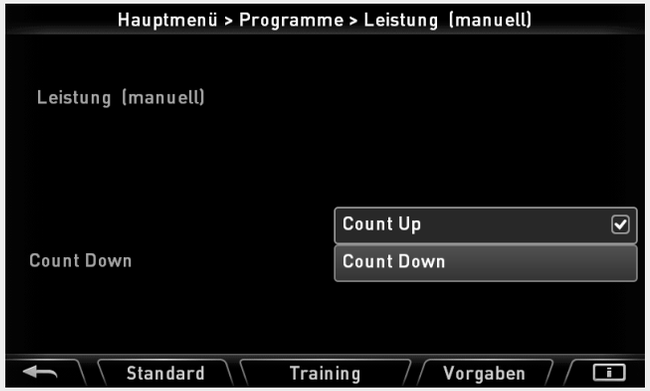
Auswahl eines Trainingsprogrammes
Sie haben 3 Möglichkeiten:

1. Training durch Leistungsvorgaben
a) Manuelle Leistungseingaben
b) Leistungsprofile

2. Training durch Pulsvorgaben
a) Manuelle Pulseingaben
b) Pulsprofile

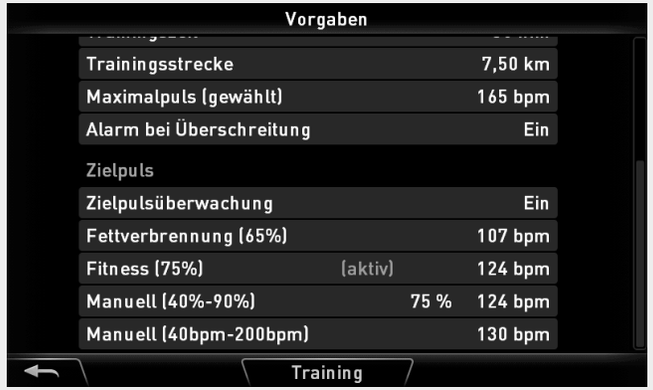
3. Training mit Anleitung (Coaching)
Sie müssen den IPN Fitness-Test absolvieren. Danach werden Sie eingestuft und bekommen einen Trainingsablauf mit 24 Einheiten. Danach erfolgt ein neuer Fitnesstest mit neuen Trainingseinheiten.

1a
Auswahl eines Trainingsprogrammes mit manueller Leistungseingabe z.B. “Count Down”



“Vorgaben” drücken springt in das Menü “Vorgaben” und zeigt die Vorgaben, die beim “aktiven” Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.

Leistung (manuell) > Aktuelle Vorgaben
In diesem Menü können Sie die Vorgaben für das aktive Programm ansehen, verändern oder belassen.



Anzeige: **Vorgaben**
Als Vorgaben stehen hier die Werte, die die aktive Person “Thomas” schon vorher unter **Vorgaben > Trainingswerte** und **Pulsvorgaben** eingegeben hatte:

Energieverbrauch	=	800 kJoule
Trainingszeit	=	30 min.
Entfernung	=	7.50 km
Maximalpuls (gewählt)	=	165 bpm
Alarm bei Maximalpulsüberschreitung	=	Ein
Zielpulsüberwachung	=	Ein
Fitness (75%)	=	aktiv

“Training” drücken übernimmt die Werte und Einstellungen und springt in die Ansicht “Trainingsbereitschaft”

Trainingsbereitschaft
In dieser Ansicht werden Werte und Einstellungen angezeigt

Anzeige linke Spalte:
Puls = 65 bpm
Pulsverhältnis = 39 % (Aktueller Puls zu Maximalpuls)
Leistung = 25 Watt
Aktuelles Leistungsverhältnis = 6 % (Aktuelle Leistung zu eingestellter Geräte-Maximalleistung.)
Trittfrequenz = 0 rpm

Anzeige mittlere Spalte:
Mehrfachanzeige mit:
Programm = Count Down (aus Leistung manuell)
Start = Trainingsbereitschaft
Person = Thomas mit Datum und Uhrzeit und Programmsymbol
Geschwindigkeit = 0.00 km/h

Anzeige rechte Spalte:
Zeit = 30 Minuten
Energieverbrauch = 800 kJoule
Strecke = 7,50 km

"Personen" drücken springt in das Menü "Personen"

"Vorgaben" drücken springt in das Menü "Vorgaben" und zeigt die Vorgaben, die beim "aktiven" Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.

Hinweis:

Die Leistung kann in der Trainingsbereitschaft und im Training mit den **-/+ Tasten** um **5 Watt** angehoben oder gesenkt werden.

Training

Am Beispiel des Trainingsprogramms "Leistung (manuell) **Count Down** wird die Trainingsanzeige dargestellt.

Treten Sie über 10 U/min startet die Trainingsanzeige

Im Training haben Sie die Möglichkeit die Mehrfachanzeige zu wechseln, um weitere Informationen zu sehen.

"Anzeige" drücken wechselt die Anzeigeinhalte

Anzeige: **Aktuelles Training**
In der Mehrfachanzeige werden die Trainingswerte hochlaufend in Reihe und Anzeige die Vorgabewerte rücklaufend dargestellt.

Hier im Beispiel ist die Leistung auf 125 Watt erhöht worden und der Puls ist auf 90 Schläge/min gestiegen.

Hinweis:

Ist eine Vorgabe bis auf "Null" heruntergezählt, wird hochlaufend weitergezählt. Ist die letzte Vorgabe erreicht, ertönt ein kurzes Signal.

Trainingsfunktionen

Pulsüberwachung (Zielpuls)

Haben Sie unter Zielpuls eine Überwachung aktiviert, wird Ihr Puls vor und während des Trainings überwacht. Die Überwachung meldet sich bei 11 Schlägen darüber mit **HI** in der Pulsanzeige. Umgekehrt erscheint bei 11 Schlägen darunter ein **LO**.

Hinweis:

Die untere Grenze wird nur angezeigt, wenn Sie trainieren und der Zielpuls vorher erreicht wurde.

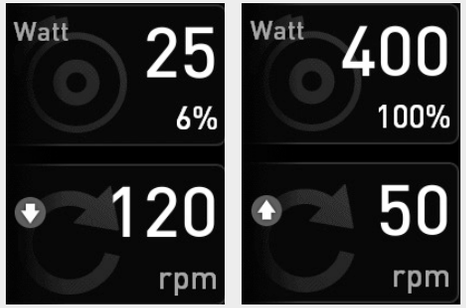
Pulsüberwachung (Maximalpuls)

Haben Sie die Maximalpulsüberwachung aktiviert und Ihr Puls überschreitet diesen Wert, wird **MAX** angezeigt und das Herzsymbol wird größer dargestellt. Ist ein Alarmton aktiviert, wird zusätzlich noch ein doppelter Alarmton ausgegeben.

Drehzahl-/Leistungsüberwachung

Eine nicht zu erreichende Kombination von Leistung und Drehzahl wird von den Geräten mit **Auf** und **Ab-Pfeilen** bei der Trittfrequenz angezeigt. Zum Beispiel ist eine Leistung von 400 Watt bei 50 U/min und 25 Watt bei 120 U/min gerätetechnisch nicht möglich. Die Pfeile weisen darauf

hin, dass Sie schneller oder langsamer Treten müssen, um die Leistung zu ermöglichen.

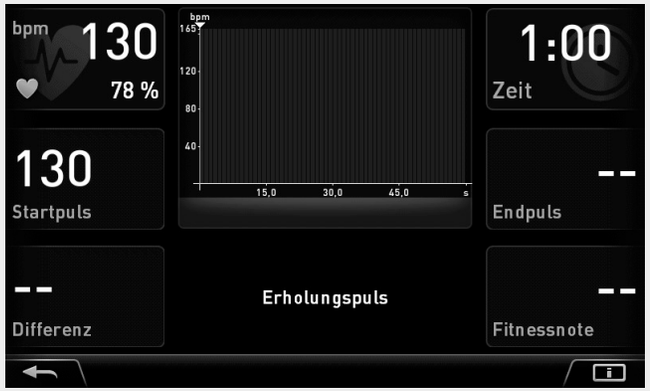


Erholungspulsmessung

Die Erholungspulsmessung ist die Pulserfassung innerhalb einer Minute. Dabei wird zeitrücklaufend Ihr Puls bei Beginn und Ende der Zeitmessung erfasst, die Pulsdifferenz ermittelt und daraus eine Fitnessnote errechnet.

Hinweis:

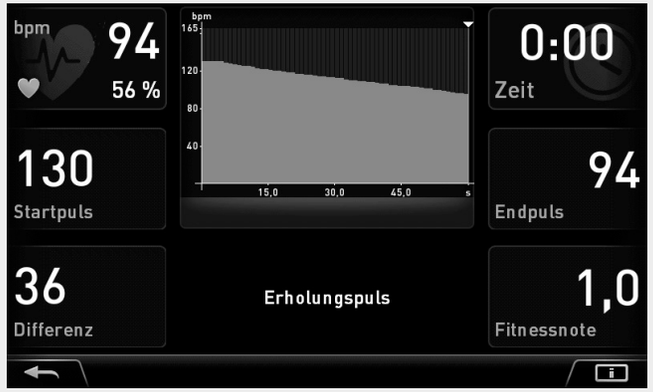
Die Erholungspulsfunktion wird nur bei angezeigtem Pulswert angeboten.



Anzeige: Start Erholungspuls

Zeitrücklauf mit aktuellem Puls und dem Wert des Pulses bei Erholungspulsstart. Die Prozentangaben zeigen das Verhältnis: aktueller Puls zu Maximalpuls.

"Zurück" drücken bricht die Erholungspulsmessung ab und die Anzeige springt in die Trainingsbereitschaft.



Anzeige: Ende Erholungspuls

Ende der Erholungspulsmessung mit Angabe des Endpulses nach 60 Sekunden, die Differenz zwischen Startpuls und Endpuls und die daraus errechnete Fitnessnote.

Hinweis:

In der Funktion wird die Schwungmasse automatisch abgebremst. Weiteres Training ist unzweckmäßig.

"Zurück" drücken springt in die Trainingsbereitschaft.

Erholungspulsmessung und Pulsverlust

Bei Unterbrechung der Pulsmessung wird der Zeitrücklauf ausgeführt, aber keine Fitnessnote berechnet.

"Zurück" drücken springt in die Trainingsbereitschaft.

Trainingsunterbrechung oder -ende

Bei weniger als 10 Pedalumdrehungen/min oder Drücken von "Erholung" erkennt die Elektronik Trainingsunterbrechung.

Anzeige:

Die Trainingsdaten werden - wie in dem Menü "Einstellungen > Anzeige und Töne > Standby .." festgelegt - angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Standby-Betrieb.

Trainingswiederaufnahme

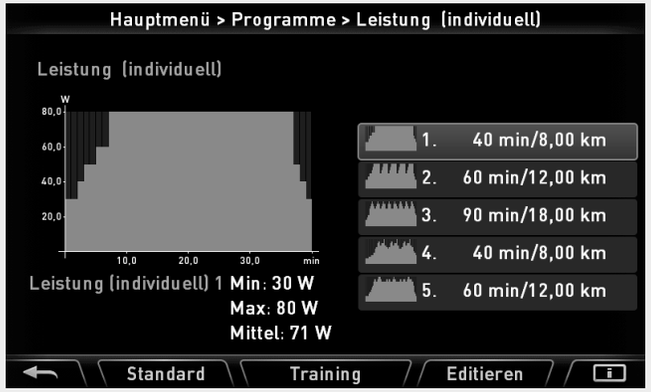
Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb der "Standby-Zeit", werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.

Individuelle Trainingsprofile (Editieren)

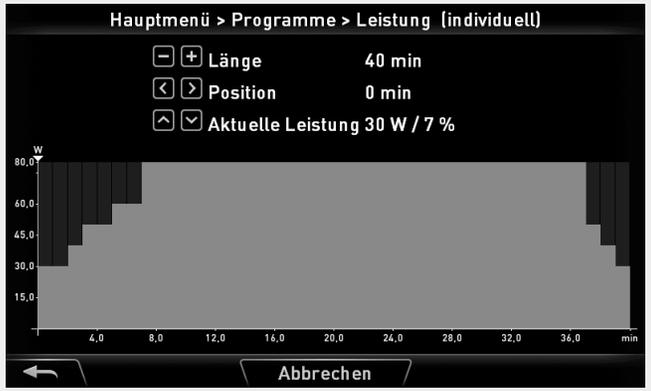
In dem Menü "Programme" haben Sie die Möglichkeit individuelle Leistungsprofile und HRC-Profil-Programme zu erstellen.

Leistung (individuell)

Es stehen 5 Leistungs-Programme mit unterschiedlicher Dauer und Länge zum individuellen Verändern zur Verfügung.



"Editieren" drücken wechselt zur Ansicht "Profil editieren".

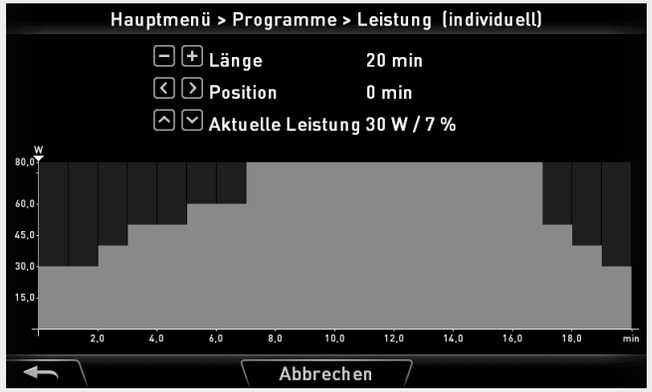


Jede Minute wird als Balken dargestellt. Die Trainingszeit (Länge) kann zwischen 20 und 120 Minuten gewählt werden.

Die **-/+** Tasten verkürzen oder verlängern die Trainingszeit um 10 Minuten.

Die **Navigationstasten links/rechts** drücken markieren einen Zeitbalken mit Linie und Pfeil.

Die **Navigationstasten auf/ab** drücken verändern die Leistung des Balkens.



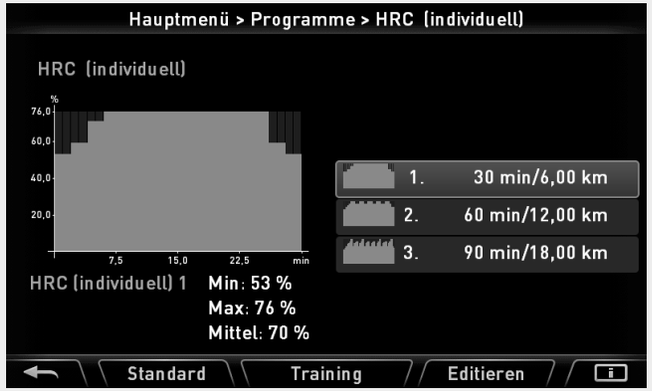
So könnte eine Änderung des Programms aussehen.

"Zurück" drücken übernimmt Ihr individuelles Profil.

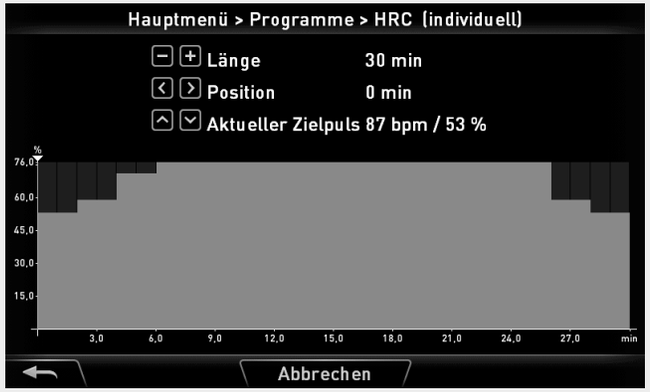
"Abbrechen" drücken verlässt die Ansicht ohne Änderungen.

HRC (individuell)

Es stehen 3 Pulsprofile zum Editieren zur Verfügung



"Editieren" drücken wechselt zur Ansicht "Profil editieren".



Jede Minute wird als Balken dargestellt. Die Trainingszeit (Länge) kann zwischen 20 und 120 Minuten gewählt werden.

-/+ Tasten drücken verkürzen oder verlängern die Trainingszeit um 10 Minuten.

Die **Navigationstasten links/rechts** drücken markieren einen Zeitbalken.

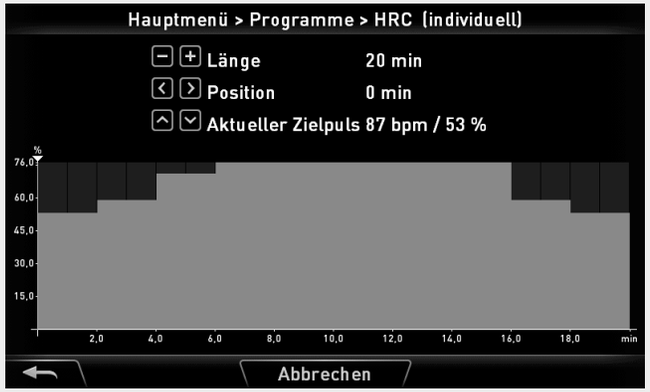
Die **Navigationstasten auf/ab** drücken verändern den Zielpuls des Balkens.
Der Zielpuls eines Balkens wird in Schlägen und Prozent angegeben und bezieht sich - falls eingegeben - auf Ihren Maximalpuls. Der Zielpuls kann im Bereich 20 - 100 % vom Maximal-puls verändert werden.

"Abbrechen" drücken bricht den Vorgang ohne Veränderung des ursprünglichen Profils ab.

"Zurück" drücken übernimmt Ihr individuelles Profil.

Hinweis:

Ist der Maximalpuls unter der aktiven Person nicht vorhanden, wird eine 50 jährige Standard-Person mit Maximalpuls von 170=100 % herangezogen.



So könnte eine Änderung des Programms aussehen.

Hinweis:

Die geänderten individuellen Programme und Profile werden unter dem jeweiligen Benutzer gespeichert und überschreiben nicht die Programme und Profile anderer Benutzer.

Hauptmenü

Vorgaben

In diesem Menü befinden sich 3 Untermenüs:

1. Anzeigen und Funktionen
   Hier bestimmen Sie Ihre Leistungswerte, Geschwindigkeit und wie der Energieverbrauch angezeigt wird.
2. Trainingswerte
   Hier legen Sie Werte für Energieverbrauch, Trainingszeit und Trainingsstrecke fest, die bei Vorgaben als Werte übernommen werden.
3. Pulsvorgaben
   Hier geben Sie an, wie Ihr Puls überwacht und welcher Wert beachtet werden soll.

Vorgaben > Anzeigen und Funktionen

Hauptmenü > Personen > Thomas > Vorgaben > Anzeige & Funktionen
Übersetzung Crosstrainer
Maximalleistung 400 Watt
HRC - Startleistung 25 Watt
WarmUp- / CoolDown-Leistung 25 Watt
WarmUp- / CoolDown-Dauer 180 s
Energieberechnung realistisch
Energieeinheit kJoule
Training

- Bei **"Maximalleistung"** belassen oder begrenzen Sie die maximale Leistung des Gerätes. Über diese Grenze wird die Leistung nicht mehr zugelassen. Die % -Angabe in der Leistungsanzeige zeigt das aktuelle Verhältnis zur eingestellten Maximalleistung.
- Bei **"HRC - Startleistung"** geben Sie die Anfangsleistung von 25 - 100 Watt in pulsgesteuerten Programmen an, falls Ihnen der voreingestellte Wert von 25 Watt zu niedrig ist.
- Bei **"Warm Up- / Cool Down-Leistung"** geben Sie eine Zielleistung von 25 - 100 Watt ein, die in den Programmen Count Up/Count Down eine automatische Leistungserhöhung (Aufwärmen) oder Leistungsminderung (Cool Down) aktiviert.
- Bei **"Warm Up-/ Cool Down-Dauer"** bestimmen Sie die Dauer der Warm Up-/Cool Down-Funktion von 60 - 240 Sekunden.
  Warm Up (Aufwärmen)

In den ersten 30 Sekunden bleibt die Leistung konstant, dann wird die Leistung bis auf die Zielleistung (zuvor eingestellte Leistung) erhöht.

WarmUp

Hinweis:

Die Funktion **"Warm Up"** wird **nur** angeboten, wenn die eingestellte Leistung höher ist als die Warm Up-/Cool Down-Leistung unter Anzeige & Funktionen. Drücken Sie **"Warm Up"**, wird ein Fortschrittsbalken angezeigt. Bei Pedaltreten läuft der Fortschrittsbalken auf 100%, es piept 3 Mal und die Funktion wird beendet.

Cool Down

Die Leistung wird bis auf die Warm Up-/Cool Down-Leistung vermindert und diese 30 Sekunden gehalten bis die Warm Up-/Cool Down-Dauer erreicht ist.

CoolDown

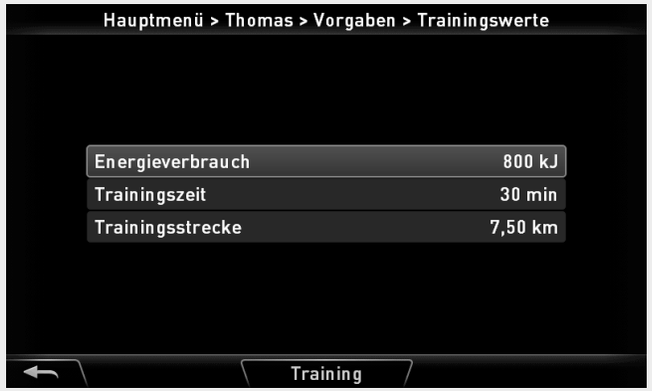
Hinweis:

Die Funktion **"Cool Down"** wird **nur** angeboten, wenn im Training die aktuelle Leistung höher ist als die Warm Up-/Cool Down-Leistung unter Anzeige & Funktionen. Drücken Sie **"Cool Down"** läuft der Fortschrittsbalken auf 100 %. Nach Ablauf piept es 3 Mal und die Funktion wird beendet.

- Bei **"Energieberechnung"** bestimmen Sie, ob Ihr Energieverbrauch (realistisch) unter Berücksichtigung des menschlichen Winkungsgrads oder der Energieumsatz des Ergometers (physikalisch) ohne Berücksichtigung des menschlichen Winkungsgrads angezeigt werden soll.
- Bei **"Energieeinheit"** bestimmen Sie, ob der Energieverbrauch in kJoule oder kcal angezeigt wird.

Vorgaben > Trainingswerte

Bei erstem Aufruf des Menüs stehen die Werte noch auf "Aus".
Nach den Eingaben von Energieverbrauch, Trainingszeit und Trainingsstrecke könnten die Werte so aussehen.



Die Eingabe von Trainingswerten bewirkt, dass die Werte in die Anzeige "Trainingsbereitschaft" der Trainingsprogramme geladen werden. Sie können dort noch geändert werden.
Bei Trainingsbeginn zählen die Werte herunter. Einen Einfluss auf die Steuerung des Ergometers haben die Werte nicht.

Vorgaben > Pulsvorgaben

Wenn die Personendaten der "aktiven" Person eingegeben sind, werden einige Pulswerte angezeigt. Wenn nicht steht statt einem Wert dort "Aus".

- Die Anzeige **"Maximalpuls absolut"** 165. Dieser Wert kommt durch die Beziehung (220 - Alter) hier z.B. Thomas (55 Jahre) zustande. Sie gibt - medizinisch fundiert - den für Ihr Alter noch zulässigen höchsten Pulswert an, der im Training bei gesunden Personen noch auftreten darf, aber nicht sollte.
- Bei **"Maximalpuls (gewählt)"** können Sie diesen Wert reduzieren oder ausschalten. Auf diesen Wert bezieht sich die %-Anzeige: Aktueller Puls zu Maximalpuls (gewählt) und die Profilhöhen bei Pulsprogrammen.
- Bei **"Alarm bei Überschreitung"** bestimmen Sie, ob ein Alarmton bei Überschreitung des Maximalpulses ausgegeben wird oder nicht. Wurde **Aus** bei "Maximalpuls (gewählt)" festge-

legt, wird der Alarm auch deaktiviert.

- Unter **"Zielpuls"** haben Sie 2 Möglichkeiten: "Zielpulsüberwachung" **Ein** oder **Aus**.
  Ein ermöglicht die Anwahl von zwei festen Prozentwerten 65 % und 75 % sowie einer manuellen %-Eingabe.

"Fettverbrennung" bedeutet, dass 65 % Ihres altersabhängigen Maximalpulses nach der Beziehung (220 - Alter) als Pulswert überwacht oder geregelt wird. Im Beispiel: 107

"Fitness" bedeutet dass 75 % Ihres altersabhängigen Maximalpulses zugrunde gelegt werden. Im Beispiel: 123

"Manuell" bedeutet, dass Sie einen Wert zwischen 40 % und 90 % mit den -/+ Tasten bestimmen können.

Oder Sie geben unter **"Manuell (40 bpm - 200 bpm)"** mit den -/+ Tasten einen Pulswert ein, der unabhängig von Ihrem Alter ist.

"Aktivieren" drücken übernimmt die markierte Auswahl mit der Kennzeichnung **(aktiv)**.

Der ausgewählte Zielpuls wird bei Pulsprogrammen als Vor-gabe übernommen. Im Training wird dieser Wert durch Leistungsregelung erreicht und über die Trainingsdauer gehalten. In den anderen Trainingsprogrammen dient er als Orientierung für einen Pulsbereich von 10 Schlägen unter oder über dem Zielpuls, in dem trainiert werden soll. "HI" und "LO" in der Pulsanzeige überwachen diesen Pulsbereich.

"Aus" sperrt die Anwahl einer Zielpulsüberwachung.

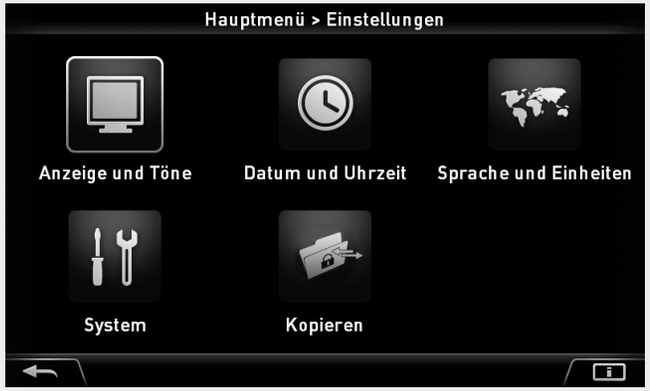
Wählen Sie **"Aus"** unter **"Maximalpuls (gewählt)"** und **"Ein"** bei **"Zielpulsüberwachung"** bleibt nur noch der Unterpunkt **Manuell (40 bpm - 200 bpm)"** zur Eingabe.

"Zurück" drücken übernimmt die Einstellungen.

Hauptmenü

Einstellungen (für alle Personen)

Dieses Menü bietet die Möglichkeit Anzeigen- und Gerätespezifische Einstellungen und Anpassungen in 5 Untermenüs vorzunehmen.



Einstellungen > Anzeige und Töne

Unter **"Helligkeit"** stellen Sie die Leuchtstärke der Anzeige ein.

Unter **"Standby einleiten nach"** stellen Sie die Zeit ein, bevor ein Zeitrücklauf von 5 Minuten beginnt. Wird in dieser Zeit nicht trainiert und keine Taste gedrückt, werden Stromsparmaßnahmen eingeleitet und die Anzeige wird in den ÖKO - Modus geschaltet.

Hauptmenü > Einstellungen > Anzeige und Töne
Helligkeit 100 %
Standby einleiten nach 20 min
Lautstärke Töne 30 %
Audio-Eingang nur bei Videoansicht

Unter **"Lautstärke Töne"** stellen Sie die Lautstärke der Systemtöne ein z.B. Erreichen des Maximalpulses.

Unter **"Audio-Eingang"** wird festgelegt, ob parallel zur Bild- oder Videowiedergabe Musik eingespielt werden kann.

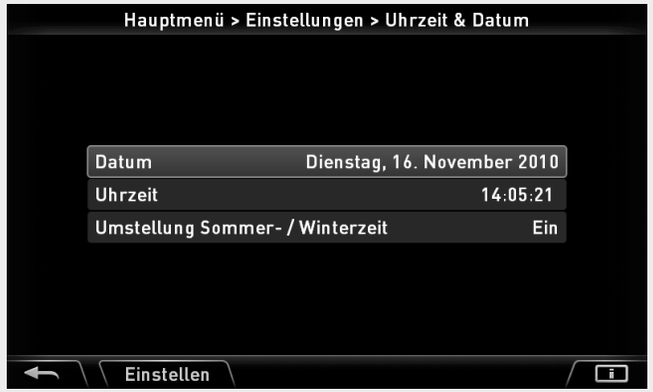
"Zurück" drücken übernimmt die Einstellungen.

Display im Standby-Betrieb

Durch Betätigen der **"ENTER"-Taste** wird der Standby-Betrieb verlassen.

Einstellungen > Uhrzeit und Datum

Hier stellen Sie Datum und Uhrzeit und Zeitanpassung ein.


Hauptmenü > Einstellungen > Uhrzeit & Datum
Datum Dienstag, 16. November 2010
Uhrzeit 14:05:21
Umstellung Sommer- / Winterzeit Ein
Einstellen

"Zurück" drücken übernimmt die Einstellungen.

Einstellungen > Sprache und Einheiten

Hier bestimmen Sie in welcher Sprache die Menüs dargestellt werden und die Angabe von Geschwindigkeit und Entfernung in Kilometern oder Meilen.

"Einstellen" zeigt die 5 Sprachen Deutsch, Englisch, Französich, Spanisch und Italienisch zur Auswahl. Danach erscheint die Ländereinstellung. Durch die Auswahl des Landes werden die Formate für Datums- und Zeitanzeige eingestellt.
Metrisch / Imperial

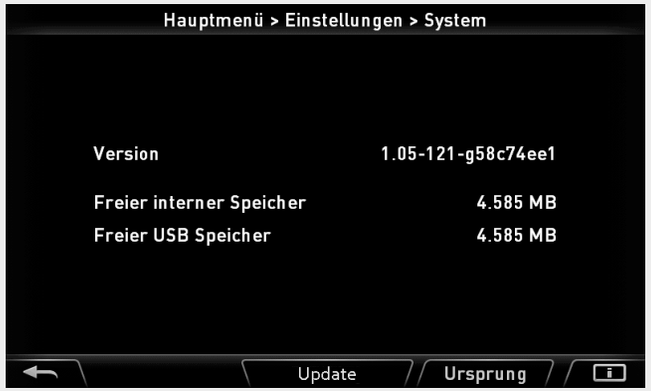
Unter Metrisch / Imperial wählen Sie die Anzeige der Geschwindigkeits- und Entfernungsangabe in Kilometer oder Meilen.

"Zurück" übernimmt die Einstellung.

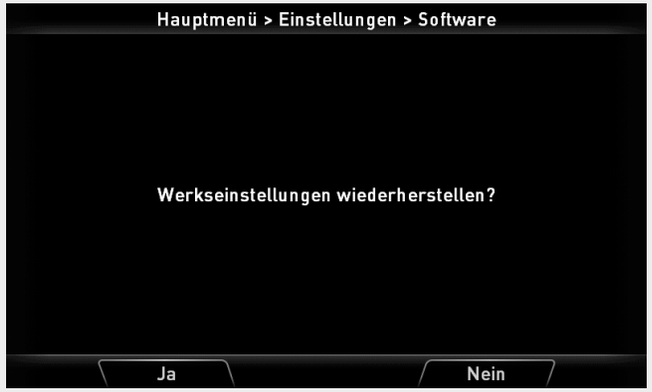
Einstellungen > System

Unter **"Version"** wird die aktuelle Firmwarebezeichnung angezeigt und darunter der freie Speicher der Anzeige und einem eingesteckten USB-Stick.

Sie können hier alle Einstellungen wieder in den Auslieferzustand "Werkseinstellungen" bringen und ein Update der Firmware mit einem USB-Stick vornehmen.



"Ursprung" drücken zeigt ein neues Fenster mit der Frage, ob Sie alle Einstellungen in den Auslieferzustand "Werkseinstellungen" zurücksetzen wollen.



"Ja" stellt die Werkseinstellungen wieder her.

"Nein" verlässt das Fenster ohne Änderung.

Firmware-Update

Dazu muss ein mit FAT32 formatiertes Speichermedium mit Primärer Partition, z.B. USB Stick, in die USB-Buchse auf der Rückseite eingesteckt werden. Die Firmwaredatei muss sich im Hauptverzeichnis befinden. **"Update"** drücken sucht nach der Firmwaredatei. Wird eine Datei gefunden, wird sie installiert. Nach der Installation wird "Update complete" angezeigt. Bestätigen Sie **< OK >** mit der **ENTER-Taste** und die Anzeige wird hochgefahren. Dieser Vorgang kann ein paar Minuten dauern.

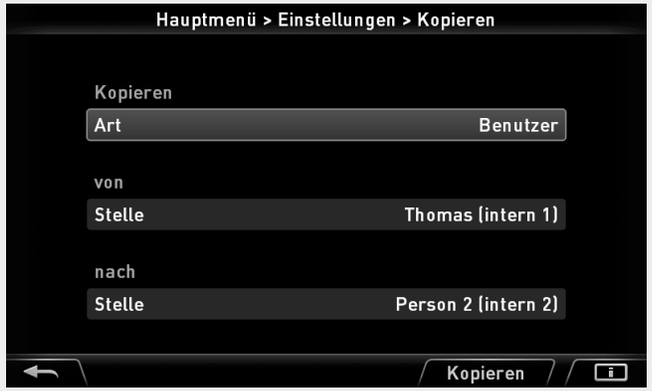
Auf unserer Internetseite.

http://de.sport.kettler.net/service-center/software-trainingsgeraete/firmware-updates.html

bekommen Sie das neueste Firmware-Update.

Einstellungen > Kopieren

Hier haben Sie die Möglichkeit Daten auf oder von einen USB-Stick zu kopieren.



Unter **"Art"** wählen Sie zwischen "Alle Daten" oder "Benutzer". Alle Daten bedeutet eine Komplettsicherung von Personen- und Gerätedaten auf einen USB-Stick zu kopieren oder umgekehrt in die Anzeige zurück zu kopieren.

"Benutzer" bedeutet die Personendaten an eine andere Stelle zu kopieren. Zum Besipiel von

Person1 auf Person4 oder auf einen USB-Stick oder umgekehrt.
Mit **"Kopieren"** kommen Sie zur Abfrage, ob die Anzahl der Dateien kopiert werden soll.
"Ja" führt das Kopieren aus.
"Nein" verlässt das Fenster ohne Änderung.

Musikwiedergabe (über USB-Speicher)

Befinden sich auf dem USB-Speicher Dateien im mp3 - oder ogg - Format wird über der rechten Funktionstaste ein Pfeil angezeigt. "Pfeil" drücken öffnet ein Fenster mit einer Liste der Musikdateien.

My Sugar Turns To Alcohol
dr. feelgood
0:00
4:45
1. Heart Of The City - dr. feelgood 0:00
2. My Sugar Turns To Alcohol - dr. feelgood 0:00

"Play" drucken spielt das markierte Stuck
"Plus" drücken erhoht die Lautstarke
"Minus" drücken reduziert die Lautstarke

Audio- und Videowiedergabe (über AV-Buchse)

Über ein externes Wiedergabegerät können Musik, Bilder und Videos eingespeist und im Mitteldisplay zur Ansicht gebracht werden. Dazu muss der Pfeil mit dem Bildschirmsymbol gedrückt werden.

Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Einschalten
Beim Einschalten, während des Segmenttests, wird ein kurzer Ton ausgegeben.

Programmende
Ein Programmende (Profilprogramme, Count Down) wird durch kurzen Ton angezeigt.

Maximalpulsüberschreitung
Wird der eingestellte Maximalpuls um einen Pulsschlag überschritten, so werden 2 kurze Töne alle 5 Sekunden ausgegeben.

Fehlerausgabe
Bei Fehlern werden 3 kurze Töne ausgegeben.

Recovery

In der Funktion wird die Schwungmasse automatisch abgebremst. Weiteres Training ist unzweckmäßig.
Berechnung der Fitnessnote (F):

$$\text{Note (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Belastungspuls, P2 = Erholungspuls
F1.0 = sehr gut, F6.0 = ungenügend

Durchschittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnung erfolgt pro Trainingseinheit.

Hinweise zur Pulsmessung

Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt Ihres Pulsschlages blinkt.

Mit Ohrclip
Der Pulssensor arbeitet mit Infrarotlicht und misst die Veränderungen der Lichtdurchlässigkeit Ihrer Haut, die von Ihrem Pulsschlag hervorgerufen werden. Bevor Sie den Pulssensor an Ihr Ohrläppchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig.
Vermeiden Sie Störimpulse.

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrläppchen und suchen Sie den günstigsten Punkt für die Abnahme (Herzsymbol blinkt ohne Unterbrechnung auf).
- Trainieren Sie nicht direkt unter starkem Lichteinfall z.B. Neonlicht, Halogenlicht, Spot-Strahler, Sonnenlicht.
- Schließen Sie Erschütterungen und Wackeln des Ohrsensors inklusive Kabel vollkommen aus. Stecken Sie das Kabel immer mittels Klammer an Ihrer Kleidung oder noch besser an einem Stirnband fest.

Mit Brustgurt
Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

Mit Handpulssensoren
Eine durch díe Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfasst und durch die Elektronik ausgewertet.

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen.

Störungen beim Trainingscomputer
Schalten Sie den Hauptschalter aus und wieder ein. Bei Datums- und Zeit-Störungen wechseln Sie die Batterie auf der Rückseite des Displays. (Siehe Montageanleitung)

Trainings- und Bedienungsanleitung

Hinweise zur Schnittstelle

Das bei Ihrem Fachhändler erhältliche Trainingsprogramm "KETTLER World Tours", Art.-Nr. 7926-800, ermöglicht Ihnen die Steuerung dieses KETTLER - Gerätes mit einem PC /Notebook über die Schnittstelle. Auf unserer Homepage **http://www.kettler-sport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html** finden Sie Hinweise zu weiteren Möglichkeiten und über Software-Updates (Firmware) dieses Gerätes.

Trainingsanleitung

Sportmedizin und Trainingswissenschaft nutzen die Fahrrad-Ergometrie u.a. zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Atmungssystem.

Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit weniger Herz–/Kreislaufleistung als vorher
2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit der gleichen Herz–/Kreislaufleistung über eine längere Zeit durch.
3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Herz–/Kreislaufleistung schneller als vorher.

Richtwerte für das Ausdauertraining

Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.

Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschläge minus Lebensalter.

Beispiel: Alter 50 Jahre > 220 – 50 = 170 Puls/Min.

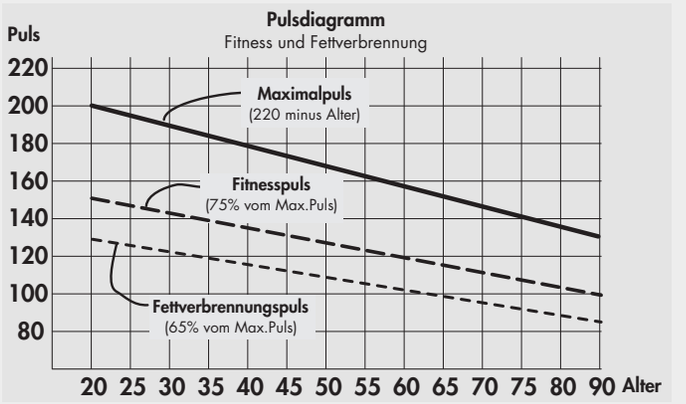
Gewicht: Ein weiteres Kriterium zur Feststellung der optimalen Trainingsdaten ist das Gewicht. Die Sollvorgabe bei Ausbelastung lautet für Männer 3, und bei Frauen 2,5 Watt/kg Körpergewicht. Außerdem muss berücksichtigt werden, dass ab dem 30. Lebensjahr die Leistungsfähigkeit abnimmt: bei Männern ca. 1%, und bei Frauen 0,8% pro Lebensjahr.

Beispiel: Mann; 50 Jahre; Gewicht 75 kg

> 220 – 50 = 170 Puls/Min. Maximalpuls
> 3 Watt x 75 kg = 225 Watt
> Minus "Altersrabatt" (20% von 225 = 45 Watt)
> 225 – 45 = 180 Watt (Sollvorgabe bei Ausbelastung)

Belastungsintensität

Belastungspuls: Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% (vgl. Diagramm) der individuellen Herz–/Kreislaufleistung erreicht. In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.



Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:

Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz–/Kreislaufleistung erreicht wird.

Faustregel:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2–3 x wöchentlich	20–30 min
1–2 x wöchentlich	30–60 min

Die Watt-Leistung sollten Sie so wählen, dass Sie die Muskelbeanspruchung über einen längeren Zeitraum hinweg durchhalten können.

Höhere Leistungen (Watt) sollten in Verbindung mit einer erhöhten Trittfrequenz erbracht werden. Eine zu geringe Trittfrequenz von weniger als 60 UPM führt zu einer betont statischen Belastung der Muskulatur und folglich zu einer frühzeitigen Ermüdung.

Warm-Up

Zu Beginn jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 3-5 Minuten mit langsam ansteigender Belastung ein- bzw. warmradeln, um Ihren Herz- /Kreislauf und Ihre Muskulatur auf "Trab" zu bringen.

Cool-Down

Genauso wichtig ist das sogenannte "Abwärmen". Nach jedem Training (nach/ohne Recovery) sollten Sie noch ca. 2-3 Minuten gegen geringen Widerstand weiter-treten.

Die Belastung für Ihr weiteres Ausdauertraining sollte grundsätzlich zunächst über den Belastungsumfang erhöht werden, z.B. wird täglich statt 10 Minuten, 20 Minuten oder statt wöchentlich 2x, 3x trainiert. Neben der individuellen Planung Ihres Ausdauertrainings können Sie auf die im Trainingscomputer integrierten Training-Programme zurückgreifen (vgl. Seite 9f).

Glossar

Geburtsdatum /Alter
Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

B.M.I
Body-Maß-Index: Wert in Abhängigkeit von Körpergewicht und Körpergröße.
Rechnerische Ermittlung des BMI:

$$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße}^2\ (\text{m}^2)} = \text{Body-Mass-Index}$$

Beispiel: Thomas
Körpergewicht 86 kg / Körpergröße 1,86 m

$$\frac{86\ (\text{kg})}{1{,}86^2\ (\text{m}^2)} = 24{,}9$$

Normwerte:

Alter
19-24 Jahre 19-24
25-34 Jahre 20-25
35-44 Jahre 21-26
45-54 Jahre 22-27
55-64 Jahre 23-28
>64 Jahre 24-29

BMI

Klassifikation	m	w
Untergewicht	<20	<19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	25-30	24-30
Adipositas	30-40	30-40
starke Adipositas	>40	>40

Das Ergebnis von Thomas (55 Jahre) in unserem Beispiel liegt mit einem BMI von 24,9 im Normbereich. Bei Abweichungen von den Normwerten können gesundheitliche Schäden auftreten. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.

Dimension
Einheiten zur Anzeige von km/h oder m/h, Kjoule oder kcal, Stunden (h) und Leistung (Watt).

Energie (realistisch)
Cross-Ergometer:
Der Energieumsatz des Körpers wird mit einem Wirkungsgrad von 16,7 % zum Aufbringen der mechanischen Leistung berechnet. Die übrigen 83,3 % werden in Wärme umgesetzt.

Fettverbrennung(s)-puls
Errechneter Wert von: 65 % MaxPuls

Fitnesspuls
Errechneter Wert von: 75 % MaxPuls

Manuell –
Errechneter Wert von: 40 – 90 % MaxPuls

Maximalpuls
Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

Pulsüberwachung
Erscheint "HI" ist der Zielpuls um 11 Schläge zu hoch. Erscheint "LO" ist der Zielpuls um 11 Schläge zu niedrig.

Menü
Anzeige, in der Werte eingegeben oder Einstellungen geändert werden sollen.

Leistung
Aktueller Wert der mechanischen (Brems-) Leistung in Watt, die das Gerät in Wärme umwandelt.

Profile
In der Mehrfachanzeige eine Balkenanzeige von Leistungen oder Pulsen über die Zeit oder die Strecke.

Programme
Trainingsmöglichkeiten, die manuelle oder programmbestimmte Leistungen oder Zielpulse abfordern.

Prozentskala
Vergleichsanzeige zwischen aktueller Leistung und eingestellter maximaler Geräteleistung.

Puls
Erfassung des Herzschlages pro Minute

Recovery
Erholpulsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Differenz und eine Fitnessnote daraus ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für Fitnesssteigerung.

Reset
Löschen des Anzeigeinhaltes und Neustart der Anzeige mit dem Aus- und Einschalten des Geräteschalters.

Schnittstelle
Zum Datenaustausch mit einem PC mittels KETTLER Software.

Steuerung
Die Elektronik regelt die Leistung oder den Puls auf manuell eingegebene oder vorgegebene Werte.

Zielpuls
Manuell oder programmbestimmter Pulswert, der erreicht werden soll.

Menüstruktur

Hauptmenü			
Personen	**Programme**	**Vorgaben**	**Einstellungen**
Gast	**Leistung (manuell)**	**Anzeigen und Funktionen**	**Anzeige und Töne**
Personendaten	Count Up	Übersetzung (Crosstrainer)	Helligkeit
wie P1-P4 (aber kein Namen)	Count Down	Maximalleistung	Standby einleiten nach
Person 1	**Leistung (fest)**	HRC - Startleistung	Lautstärke Töne
Personendaten	Programm 1	Warm Up- / Cool Down - Leistung	Audio-Eingang
Name	Programm 2	Warm Up- / Cool Down - Dauer	**Datum und Uhrzeit**
Geburtsdatum	Programm 3	Energieberechnung	Datum
Größe	Programm 4	Energieeinheit	Uhrzeit
Gewicht	Programm 5	**Trainingswerte**	Umstellung Sommer- / Winterzeit
Geschlecht	Programm 6	Energieverbrauch	**Sprache und Einheiten**
Trainingsaktivitäten	Programm 7	Trainingszeit	Sprache einstellen
Ruhepuls	Programm 8	Trainingsstrecke	Metrisch / Imperial (KM / M)
Body-Mass-Index	Programm 9	**Pulsvorgaben**	**System**
Vorgaben	Programm 10	Maximalpuls (aus Alter berechnet)	Softwareversion
wie Hauptmenü Vorgaben	**Leistung (individuell)**	Maximalpuls (gewählt)	Update
Ursprung	Programm 1	Alarm bei Überschreitung (Ein / Aus)	Ursprung (Werkseinstellungen)
Daten und Vorgaben auf Ursprung	Programm 2	**Zielpuls**	Freien internen Speicher
Leistung (individuell) auf Ursprung	Programm 3	Zielpulsüberwachung (Ein / Aus)	Freien USB Speicher
HRC (individuell) auf Ursprung	Programm 4	Fettverbrennung (65 %)	**Kopieren**
Trainingseinheiten löschen	Programm 5	Fitness (75 %)	Alle Daten
Trainingsdaten	**HRC (manuell)**	Manuell (40 %-90 %)	Benutzer
RPM (Durchschnitt)	HRC Count Up	Manuell (40 bpm-200 bpm)	
Geschwindigkeit (Durchschnitt)	HRC Count Down		
Leistung (Durchschnitt)	**HRC (fest)**		
Puls (Durchschnitt)	HRC Profil 1		
Gesamtstrecke	HRC Profil 2		
Gesamtzeit	HRC Profil 3		
Kalender	HRC Profil 4		
Kalender mit Trainingseinheiten	HRC Profil 5		
Person 2	**HRC (individuell)**		
Untermenüs wie bei der Person 1	HRC Profil 1		
Person 3	HRC Profil 2		
Untermenüs wie bei der Person 1	HRC Profil 3		
Person 4	**IPN Fitness-Test**		
Untermenüs wie bei der Person 1	Ausdauertest		
Person USB	**IPN Coaching**		
Person auf dem Stick erstellen	Gesundheitstraining		
Untermenüs wie bei der Person 1	Leistungstraining		

docu 2947c/02.11

KETTLER

SH1

Exercising and instruction manual

english

ELYX 7

SH

Firmware 106/107

Table of contents

Safety guidelines 2
- Service 2
- Your safety 2

Overview
- Features 3
- Connections 3
- Heart rate detection 3
- Detection preference 4
- Function keys 4
- Turning the equipment on and off 4
- Language and country selection 4

Quick start (introduction) 5
- Ready for exercise 5
- Starting to exercise 6
- Taking a break from exercising 6
- Standby mode 6

Menu operation 6
- Required information 7

Main menu > users 7
- Users 7
- User selection 7
- User 1 > user data 8
- User 1 > enter name 8
- User 1 > targets 9
- Person 1 > Reset 9
- User 1 > training data 9
- Person 1 > Calendar

Main menu -> Programmes 9
- Programme overview 9
- Power (manual) 10
- Power profiles (constant) 10
- Power profiles (individual) 11
- HRC programmes (manual) 11
- HRC profile programmes (constant) 11
- HRC profile programmes (individual) 11
- IPN fitness test 12
- IPN coaching 12

Exercising 13

Choosing an exercise programme 14
- Power (manual) “count down” 14

Current targets 14

Ready for exercise 14

Exercising 15
- Changing the display (multi-display) 15

Training functions 15
- Heart rate monitoring 15
  Target heart rate 15
  Maximum heart rate 15
- Speed / power monitoring 15
- Measuring recovery pulse 15
- Taking a break from exercising or ending the session 16
- Resuming exercise 16

Individual exercise profiles

Editing 16
- Power (individual) 16
- HRC (individual) 17

Main menu-> targets 18
- 1. Display & functions 19
- 2. Training values 19
- 3. Recommended heart rate 19

Main menu -> settings 20
- Display and sound 20
- Time and date 21
- Language and units 21
- System 21
- Firmware version / update 21
- Original factory settings 21
- Language & units 21
- Copy 21

Playing music (using USB storage device) 22

Playing audio and video (using AV socket) 22

General information 22
- System sounds 22
- Recovery 22
- Changing time / distance 22
- Profile display during exercise 22
- Rpm independent operation 22
- Average value calculation 22
- Notes on heart rate measurement 22
  With ear-clip 22
  With chest strap 22
  With hand-grip pulse sensors 22
- Computer errors 23
- Notes on interfaces 23

Exercising instructions 23
- Endurance training 23
- Resistance intensity 23
- Resistance duration 23
- Warm up 23
- Cool down 23

Glossary 23

Menu structure 23

Safety guidelines

Please adhere to the following for your own safety:

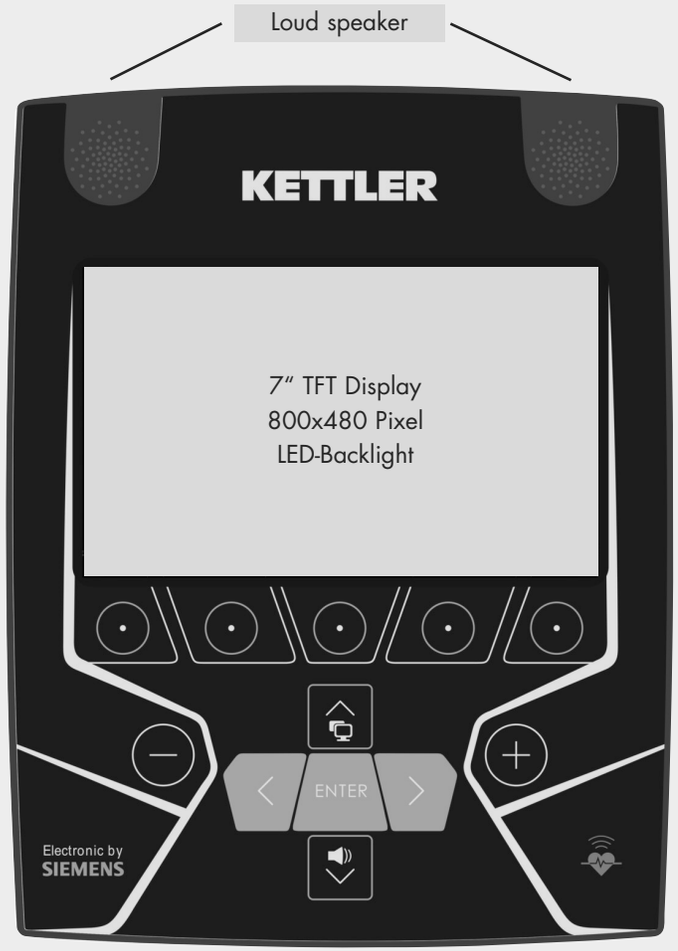
The exercise equipment must be set up on a firm, level surface.
- Before being used for the first time and then after approx. 6 days of operation the connections should be checked to ensure they are secure
- When using the equipment always follow these instructions to avoid injury through incorrect or excessive usage.
- The installation of the equipment in humid environments for long periods of time is not recommended, due to the build-up of rust which could result from this.
- Check regularly that the equipment is functioning properly and that it is in good condition.
- The user is responsible for carrying out correct and regular safety checks on the equipment.
- Defective or damaged parts must be replaced immediately.Only use parts that are manufactured and supplied by KETTLER.
- The equipment may not be used until any repairs have been carried out.
- The safety level of the equipment can only meet requirements if it is regularly checked for any damages and wear and tear.

For your safety:
- **Before beginning any exercise programme, check with your doctor if your health will allow you to exercise using this machine. The doctor's findings should be the basis for your exercise programme. Overexertion or the wrong kind of exercise can lead to health**

Note:

Certain parts of the descriptions and some images may no longer be up-to-date. The software has been modified since publication.

Features



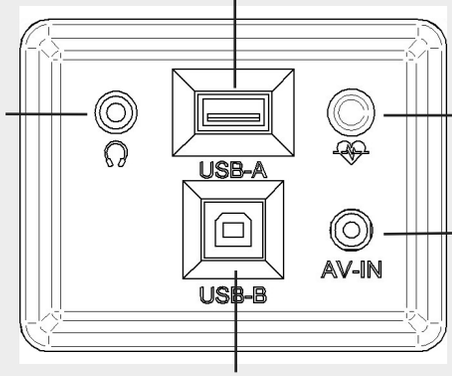
Sweat-resistant membrane keypad with 12 keys

Connections

on the back

USB 2.0 Host – interface for storage media.The memory must be formatted as **FAT32.**

Headphone jack, 3.5mm
Headphones are not included



Ear-clip jack

AV jack
Connection cable for external equipment is included.

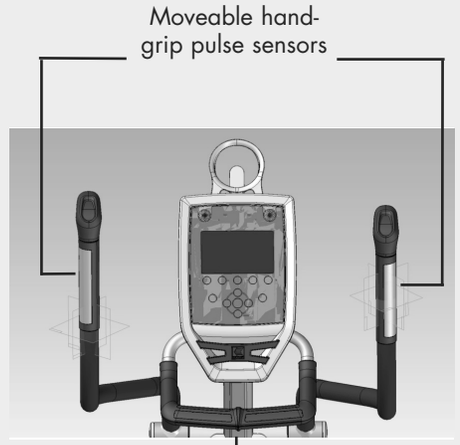
USB device – Interface for WORLD TOURS

Heart rate detection

Heart rate detection is possible with the ear-clip, hand-grip pulse sensors or the T34 chest strap.

Ear-clip is included.

Chest strap is included.



Detection preference

The preferred sequence of heart rate detection is predetermined:

1. chest strap
2. ear-clip
3. fixed hand-grip pulse sensor
4. moveable hand-grip pulse sensor (detection takes at least about 15 seconds)

This means that chest strap detection is always preferred when a signal is present.

Notes:

The IPN fitness test and the heart rate programmes are only possible with the chest strap. If the chest strap signal is not there then a message will appear in the display.

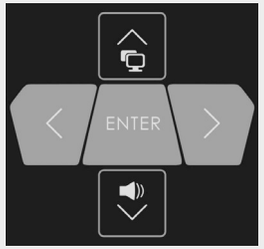
Function keys

These 5 keys trigger functions which will be shown in the display. Here: "↩" back, standard, training, targets and **[i]** information. The functions of the keys vary in the different menus.

Navigational keys

The 4 navigational keys allow menu items to be selected.

Selections are confirmed with the "ENTER" key.



Settings keys minus - / plus +

Values can be changed with these keys, during exercise the resistance can be changed and profiles can be suspended.

- "Minus" lowers the values or changes the settings
- "Plus" increases the values or changes the settings
- "Plus" or "Minus" pressed for a **longer time** > fast change
- "Plus" and "Minus" **pressed together**:

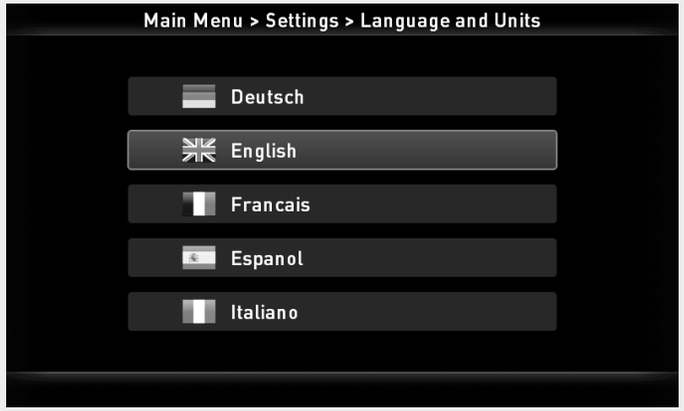
Resistance jumps to	**lowest power**
Programmes jump to	**original**
Value input jumps to	**Off**

Turning the equipment on an off

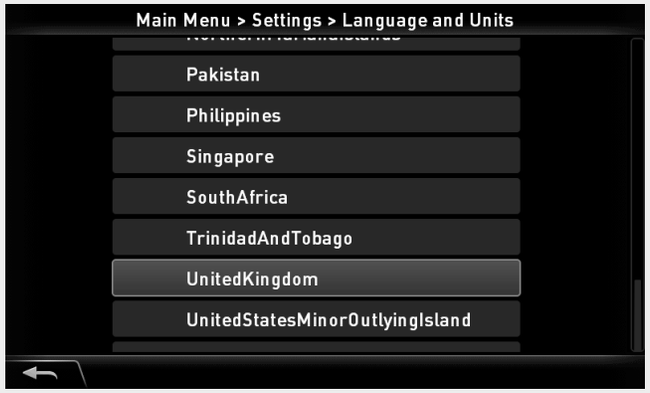
Turn the equipment **ON** and **OFF** using the main switch on the power supply. When switching the equipment on it can take approx. 30 seconds for anything to be displayed. When turned off, the equipment requires no power. When the equipment is in standby, start the display using the **ENTER key**.

Language and country selection

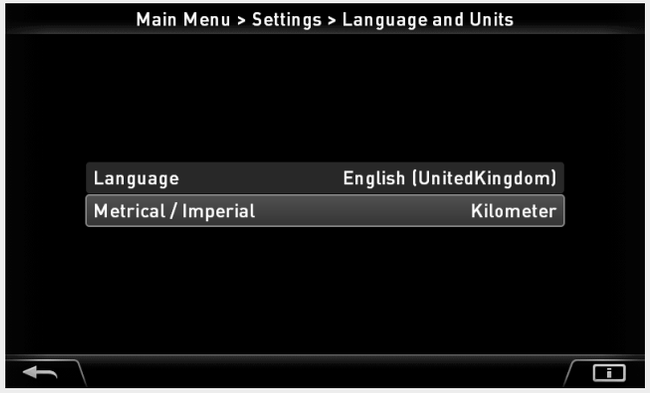
When the machine is switched on for the first time the language selection will be displayed. The navigational keys "**up**" and "**down**" change the language. Pressing "**ENTER**" accepts the selected language. The language can be changed under settings > units > languages and units.



After this the country selection will appear. When selecting a country the format for the date and time display will be selected.



Under metric / imperial you can choose the display for speed and distance information in kilometres or miles.



Quick start (introduction without adjusting further settings)

After turning on the machine, the welcome display with the total distance and time appears.

Ready for exercise

- After 10 seconds: Display exercise programme "Count up"

Beginning your exercise session

By starting to pedal the value displays begin to increase.

Display: current values
- Heart rate [bpm] if heart rate detection is active.
- Power [Watts] with % value (ratio of the actual power and maximum power).
- Pedalling frequency [rpm],
- Exercise time [min:s],
- Energy being used [kJ or kcal],
- Speed [km/h or mph],
- Distance [km or m].

To change the power during training:

Pressing "**Plus**" increases the power in increments of 5

Pressing "**Minus**" reduces the power in increments of 5

The "**Display**" function button changes what is shown in the central display

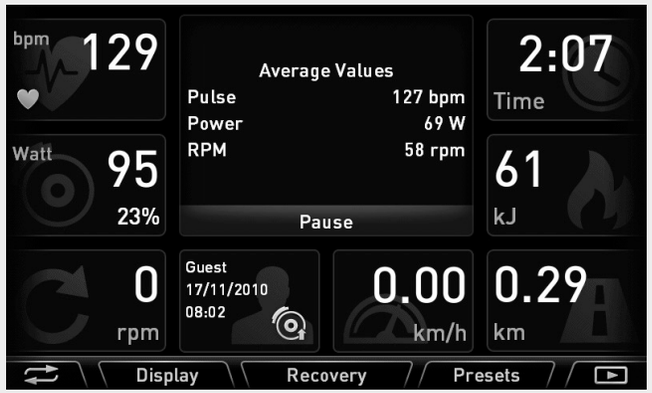
Press the "**Recovery**" button to activate the recovery pulse function which will calculate your fitness grade by actively measuring your pulse

Note:

The maximum power can be adjusted in main menu > users > targets > display and functions > maximum power. Here either Kjoules or kcal can also be selected. The "user" menu and the "target" menu will be described on pages 6 and 19 respectively. You will find an image of the menu structure attached.

Taking a break from exercising

Less than 10 circuits / min is recognised as break from exercising. Pedalling frequency and speed will show "0".



Display: average values

Heart rate (if detection is active), performance, pedalling frequency

Display: total values

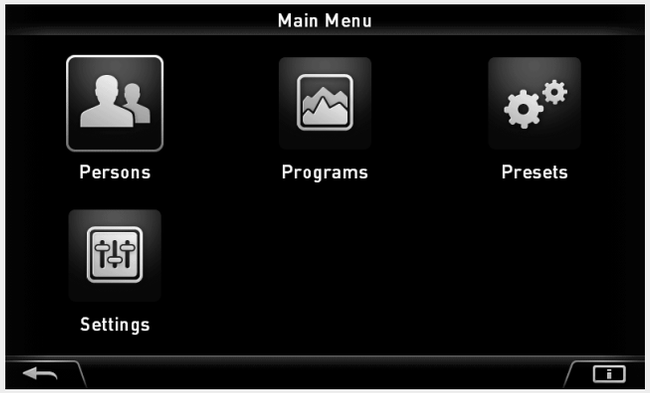
Exercise time, energy used, distance

Standby

The display goes into standby mode when no keys are pressed or there is no movement from further exercising following an exercise break. The turn-off time can be set in the menu "Settings > display and sound> standby after". You can activate the display again with the **ENTER key** and the ready to exercise display with the "count up" programme will appear.

Menu operations

The main menu has the menus: users, programmes, targets and settings. The current menu is marked with the white stripe. The arrow keys allow a menu to be selected, the ENTER key opens the menu. Functions are offered on the 5 function keys. Pressing the key performs the function: Here: "↩" back and **[i]** information.



Note:

You will find the layout of the menu structure attached (page 24).

Required information

In order to make the most of all the possibilities the equipment offers from the beginning, please input the following information and settings before further exercise:

- User data of the persons who will be using the machine. This information is necessary for the calculation of heart rate and resistance boundaries, fitness tests, training recommendations (coaching) and Body Mass Index (BMI). Furthermore, the exercise data for each individual will be saved and can be found under main menu > user>person.
- Date and time. Please check that these are correct. The workouts are saved with date and time and should be current. They can be found under main menu > settings.

Main menu > users

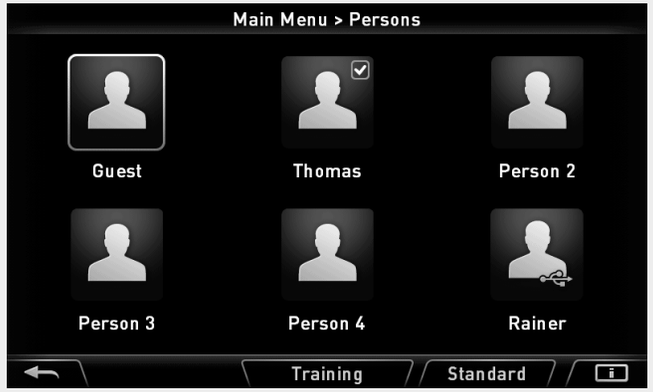
In this menu all the specifications of each user are found along with the linked data and settings which apply for their upcoming training and who will use the equipment next time.

For example:

User "guest" is marked in white for the next exercise session.

"User 1" is marked with a [√] as standard and should use the machine next time it is turned on.

These settings will apply until the next changes are made.



Pressing „**back**" returns to the main menu.

Pressing "**ENTER**" on an active user marked in white, opens the corresponding sub-menu.

Pressing "**training**" takes you to the user's standard exercise programme.

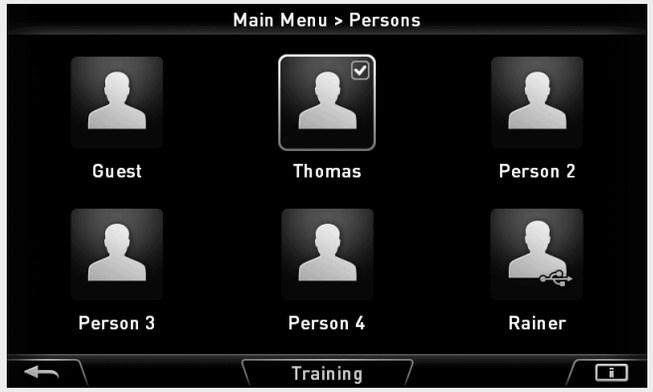
Pressing "**standard**" reserves the machine for the user marked in white for the next time it is switched on.

Note:

The user "guest" has no memory. Targets and settings only apply until the next time the machine is turned on.

An additional user can be created using a USB stick: here "Rainer". To do so, the settings must be changed under main menu > users > USB |name of stick|

Users > user selection



Pressing "**ENTER**" when a user is selected opens the sub-menu "User 1"
n this menu there are 5 sub-menus:

User data

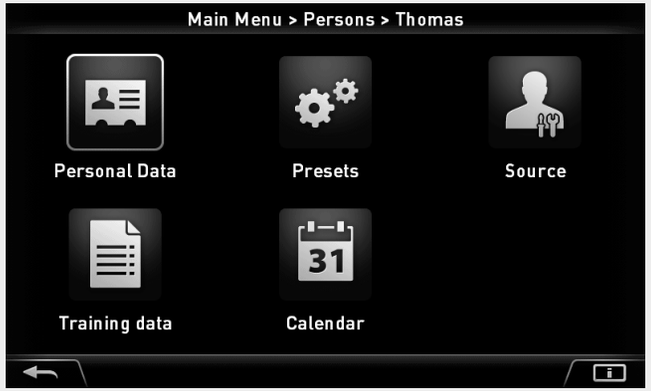
You can insert your personal data here.

Targets
You can give information about the displays and functions, insert exercise values and adjust the recommended heart rate.

Original settings
User data and targets can be deleted here and individual programmes can be restored to factory settings.

Training data
All of the training data for the selected person is displayed here.

Calendar
Here a month-to-view display with the day of the last training unit is highlighted in red. If there are no training units, this will be flagged up.



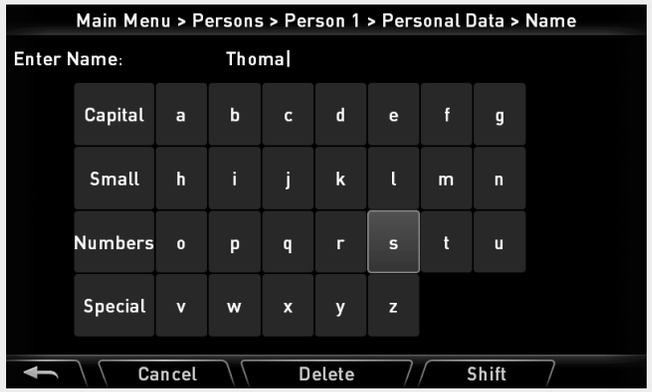
User > user 1 > user data
Pressing "**ENTER**" on the user data menu opens the sub-menu "user data > user 1". In this menu you can insert your individual data.

User 1 > user data
- Putting in your name here replaces "user 1".
- The date of birth entered influences the BMI calculation.
- The height entered influences the BMI calculation.
- The weight entered influences the BMI calculation and IPN fitness test.
- All personal data has an influence on the calculation of the IPN fitness test.

The body mass index (BMI) is calculated using your height and weight data.

User data > Enter your name

Pressing "**set**" here opens the sub-menu "enter your name".


Main Menu > Persons > Person 1 > Personal Data > Name
Enter Name: Thoma|
Capital a b c d e f g
Small h i j k l m n
Numbers o p q r s t u
Special v w x y z
Cancel
Delete
Shift

Note:

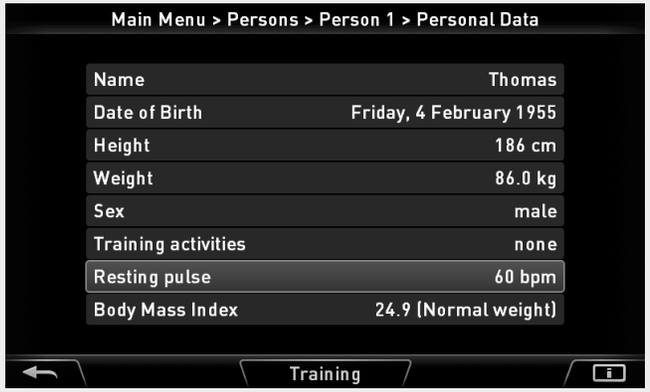
he navigational keys select both the areas and the characters.

Pressing "**ENTER**" accepts the selected area or the selected character.

Pressing "**back**" accepts the details entered. At least 1 character must be entered otherwise "back" will not be available. A maximum of 12 characters can be entered.

Pressing "**delete**" deletes the character in front of the cursor.

Pressing "**shift**" switches between the fields.



The **–/+** keys change the values in the "size", "weight", "sex", "exercise activities" and resting heart rate fields.

Under exercise activities you can choose "none", "low", "medium", "high" and "very high".

If you do not do regular exercise select "none" and if you participate regularly in sport and are very fit select "very high".

Resting heart rate means your heart rate value after getting up. All this information is necessary for calculating your individual IPN fitness test. This can be seen in the person data view of the example person "Thomas".

Users > user 1 > targets

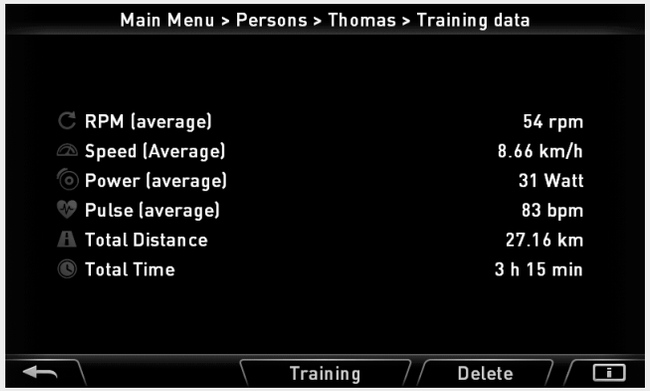
The item "targets" is explained under "main menu -> targets".

Persons > Person 1 > Reset

Here all personal data and specifications for the selected person are erased and individual programs are reset to the original settings.

Users > user 1 > exercise data

In this menu the average and absolute values of the total values of all workouts are shown.



This can be seen in the exercise data view of the example person "Thomas".

When you press "**Delete**" you will be asked if you really want to delete.

Press "**Yes**" to delete the training data.

Press "**No**" to exit the window without making any changes.

Note:

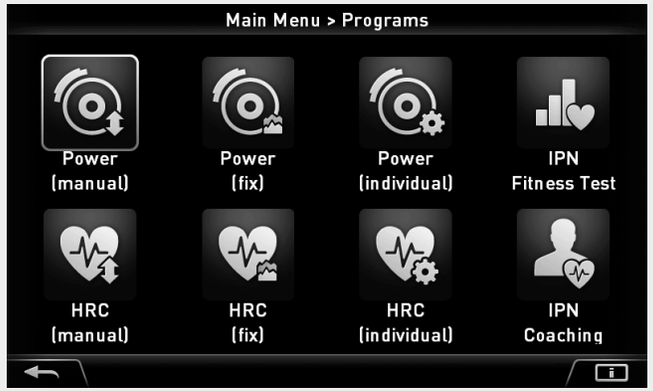
If this menu is brought up prior to any workouts being done then there will be a double line instead of the values.

Persons > Person 1 > Calendar

The month-to-view display with the day of the last training unit is highlighted in red. The training unit must last at least 5 minutes for this to happen. If there is no training data, this will be flagged up. Earlier training units are displayed in white on the month and year display. Use the **ARROWS** to select date / month / year. Press **ENTER** to bring up a selected day or to jump forwards or backwards to a marked month or year field.

Main menu > programmes

This menu contains an overview of the equipment's exercise programmes.They have different ways to develop your exercise regime.



Power (manual)
You can adjust your training power. Value displays such as time, distance... can be counted up or down.

Power profiles (fixed)
Programmes with power profiles regulate power.

Power profiles (individual)
You can change basic programmes to suit your requirements or performances.

IPN fitness test
The programme controls the performance and detects your heart rate increase. At the end an evaluation takes place and you are given exercise recommendations.

Exercising and instruction manual

HRC programmes (manual) HRC = Heart Rate Control
You enter your heart rate and the power control regulates and automatically maintains this at the target heart rate.

HRC profile programmes (fixed)
Heart rate profile programmes regulate power at changing heart rates.

HRC profile programmes (individual)
You can change the heart rate profile basic programmes according to your requirements or performances.

IPN coaching
24 workouts with power profiles tailored to the results detected in your IPN fitness test performance and heart rate values. Once the workout is completed, you will be invited to take a new fitness test. From this your will receive further exercise recommendations.

Programmes and function keys

Pressing "↩" opens the previous menu.

Pressing "**standard**" sets a tick [ ] on the marked programme and the next time the equipment is turned on it will return to the standard programme of the current user.

Pressing "**exercise**" accepts the selected programme and changes the view to ready for exercise".

Pressing "**targets**" displays the targets which are entered into the selected programme or which have already been entered.

Use the arrows to scroll through sub-menus.

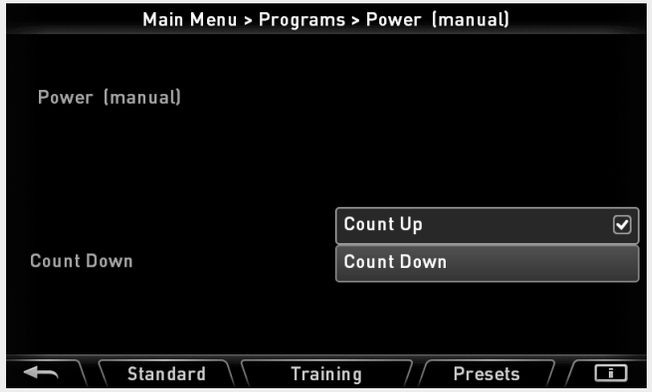
Pressing "i" opens a screen with instructions and explanations.

Note:

If the contents of a menu are not present on the screen then a scroll bar will be visible on the right.

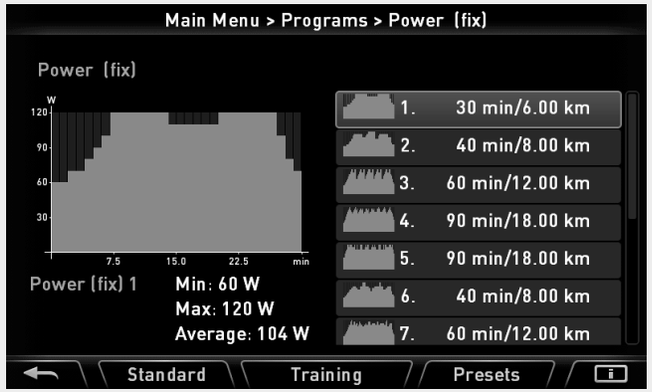
Programme > power (manual)

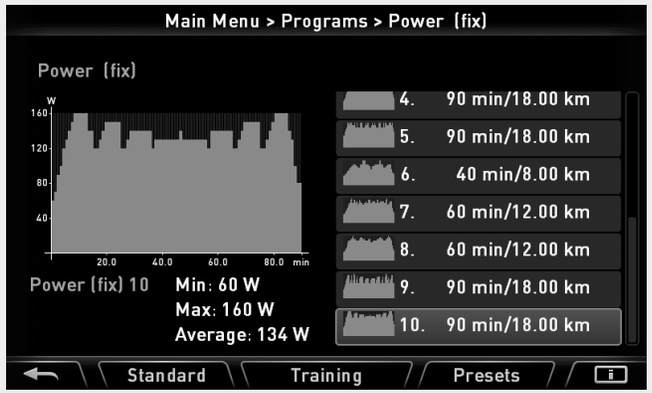
Under "power (manual) there are two exercise programmes "**count up**" and "**count down**". In both programmes you adjust the power during exercise. With the "count up" programme the values count upwards and with the "count down" programme the values are counted down from the values that you have entered or from your targets in the menu **targets > exercise values**.



Programmes > power (fixed)

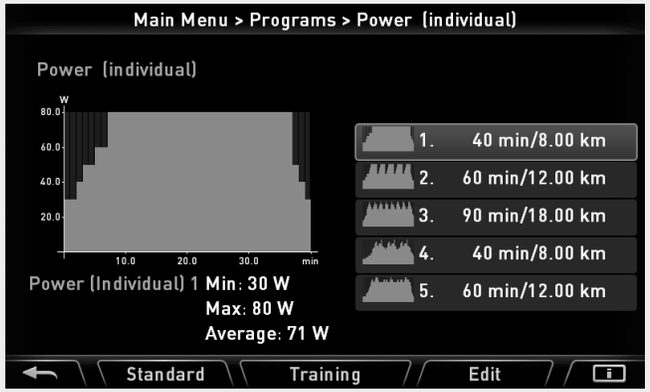
Under "power (fixed)" there are 10 training profiles which differ in duration and intensity. The power is changed according to profile targets. Next to the programme number, the duration and distance of the programme is shown. The profile can be enlarged and information on minimum, maximum and average power can be displayed.





Programme > power (individual)

Under "power profiles (individual)" there are 5 exercise profiles. These can be altered in terms of duration, distance and intensity.

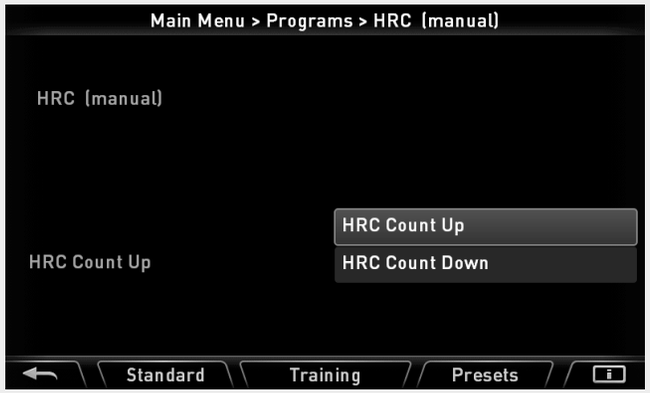


Note:

Processing (editing) the profiles is described on page 14.

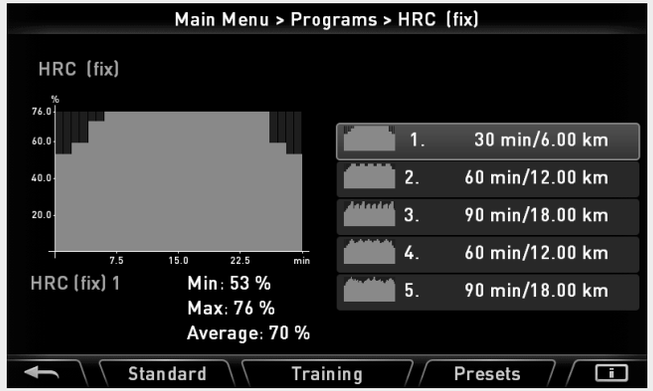
Programmes > HRC (manual)

Under "HRC (manual)" there are two exercise programmes: "HRC count up" and "HRC count down". In both programmes a target heart rate is reached through regulating power and this is held for the duration of the training. The **target heart rate** can either be accepted from your targets in the menu **targets > recommended heart rate** or if no information is available it will be 130. With "HRC count up" the values count up and with "count down" the values count down from the values that you have entered or which have been accepted in the menu **targets > exercise values**.



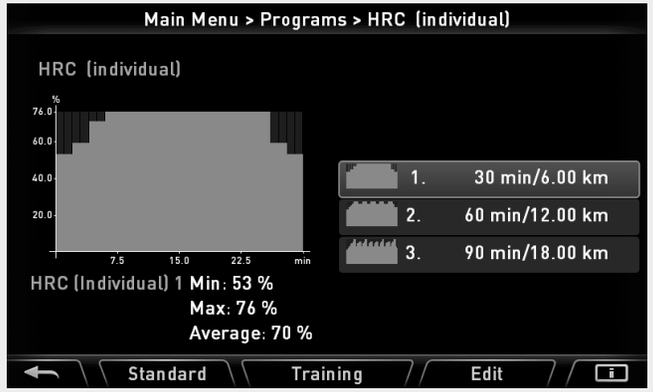
Programmes > HRC (fixed)

Under "HRC (fixed)" there are 5 exercise profiles, which differ in duration and intensity. In these programmes the **changing target heart rate** will be reached through regulating the performance. The extent of the profile is dependent on the entry of your maximum pulse in the menu **targets > heart rate** targets. If the information is not available then 50 years old and a maximum heart rate of 170 will be assumed.



Programmes > HRC (individual)

Under "HRC (individual) there are 3 training profiles. These can be edited by you in terms of duration and intensity.

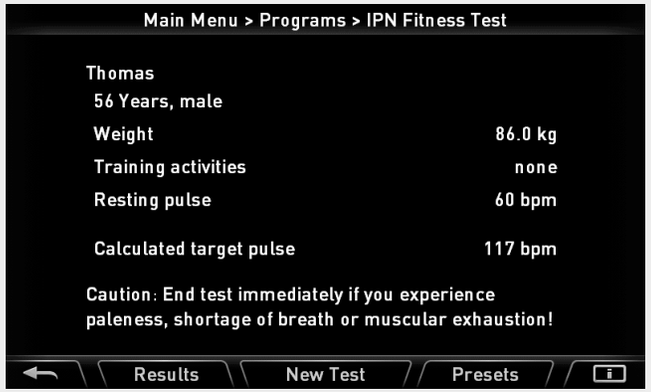


Note:

Editing will be discussed on page 15.

Programmes > IPN fitness test

The IPN fitness test requires the user data, From this information, a power profile and a target heart rate will be calculated. If this information is not available, you will be requested to enter this.


Main Menu > Programs > IPN Fitness Test
Thomas
56 Years, male
Weight 86.0 kg
Training activities none
Resting pulse 60 bpm
Calculated target pulse 117 bpm
Caution: End test immediately if you experience paleness, shortage of breath or muscular exhaustion!
Results
New Test
Presets

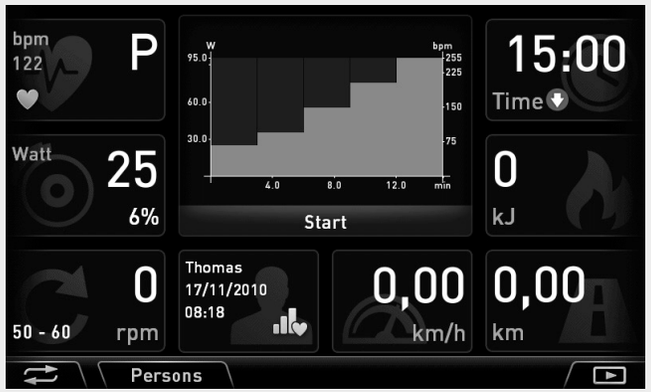
Pressing **new test** shows the performance profile that you must complete.

Attention

End the test immediately if you go pale or experience shortness of breath or muscle fatigue!

Programmes > IPN fitness test

The aim of the IPN fitness text is to give you recommendations for your next training session. For this you must reach the calculated target pulse within a maximum of 15 minutes from level 2 onwards. A red line will appear when you have reached the target pulse. Then you must continue the training to the end of the level and after that your result will be displayed. This is used to give you an "IPN coaching" training recommendation for 24 training units.

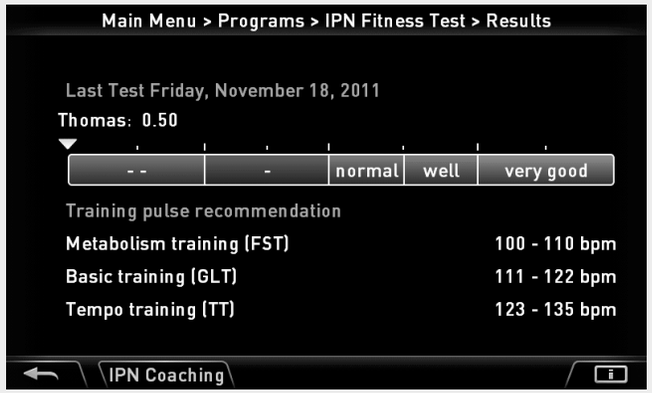


Note:

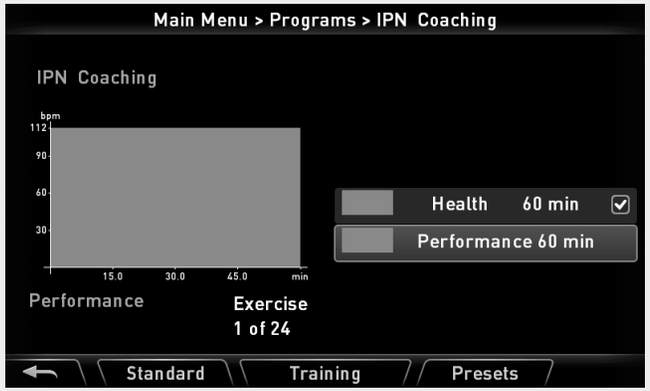
If you do not reach the target heart rate then you will receive a notification. You must then increase your information under exercise activity and take the test again.

Programmes > IPN coaching

When you have finished the IPN fitness test you will receive the test results with an arrow shown on a scale. From the exercise modules (FST), (GLT) and (TT) with the appropriate heart rate zones, 24 workouts will be put together.



Pressing **IPN coaching** brings a choice of 2 types of training: health training or power training. If you want to improve your general physical well-being select "health training". If you want to improve your fitness, select "power training".



"T**argets**" changes the exercise time

Note:

If no fitness test is available, then you will receive a notification.

Remark

1. Before taking the first fitness test it is recommended that you do exercise for 4 x 30 minutes within 2 weeks in order to get used to the equipment. It is recommended that you find an intensity which suits you in a pedalling frequency of 50/60 per minute
2. The first test should be taken when you are rested and have no acute health problems (it is recommended to have at least one day without exercise before). The resting heart rate should have been determined beforehand, by determining the mid-value following at least 3 measurements immediately after waking up in the morning.
3. After the 24 workouts or after 12 weeks, you will receive a recommendation to take the test again in order to check the intensity of the training. To do so the resting heart rate should be determined again, using the above-mentioned rules and also the above-mentioned targets complied with.
4. Following the 24 workouts or the new test there will be another block of 24 workouts.
5. If you change between health and performance training, previously completed training units will not be taken into account.

General rules:

For the health training it is recommended to do 2 workouts per week.For increased power training 3 workouts per week are recommended.

If possible, there should not be more than a 7 day break between workouts. There should be at least a 1 day break between workouts and no more than 5 workouts should be completed per week. Following illness or no exercise being done in a period of less than 3 weeks, the exercise block should be continued at the current rate. If you have not exercised for more than 3 weeks then it is recommended that you take a new test.

For people who are on beta-blockers, there is no point in taking the test and it is not recommended to do so.

Exercising

Select an exercise programme

You have 3 possibilities

1. Exercising with power targets

a) Manual power entry

b) Power profiles

2. Exercising with heart rate targets

a) Manual heart-rate target entry

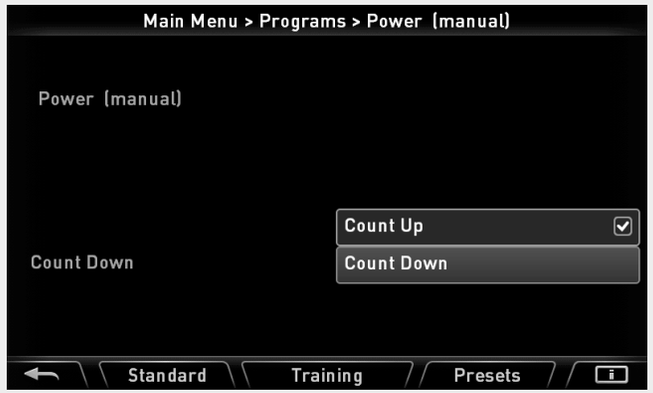
b) Heart-rate profiles

3. Exercising with instruction (coaching)

You must complete the IPN fitness test. Following this you will be rated and will receive an exercise plan with 24 workouts. After you do these you will take a new fitness test with new workouts.

1a

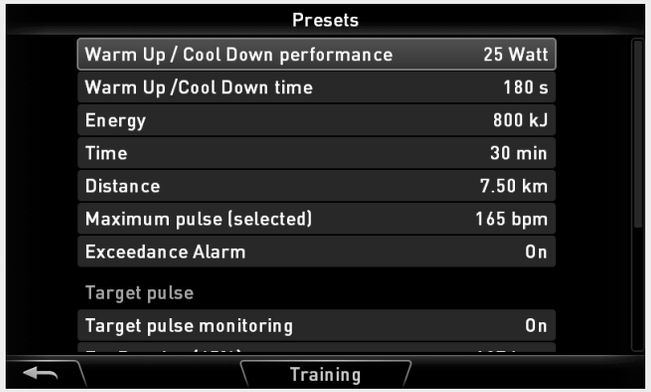
Selecting an exercise programme with manual power entry - e.g. "count down"

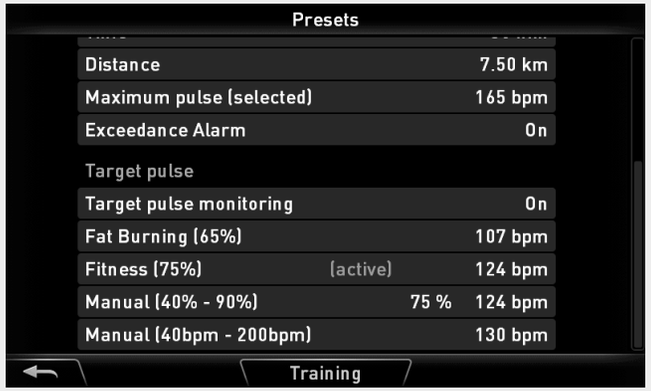


Pressing "**targets**" takes you to the "targets" menu and shows the targets which are entered in the "active" programme or which have already been entered.

Power (manual) > current targets

In this menu you can see, change or leave the targets for the active programme.





Display: **targets**

The targets here are the values which the active person "Thomas" has already entered under **targets > exercise values** and **heart rate targets**:

Energy used	=	800 kilojoules
Training time	=	30 min.
Distance	=	7.50 km
Maximum pulse (chosen)	=	165 bpm
Alarm when maximum heart rate is exceeded	=	On
Target heart rate monitoring	=	On
Fitness (75%)	=	active

Pressing "**exercise**" accepts the values and settings and jumps to the view "**ready for exercise**"

Ready for exercise

In this view, values and settings are shown

Display linke Spalte:

Heart rate = 65 bpm
Heart rate ratio = 39% (current heart rate to maximum heart rate)
Power = 25 Watts
Current power ratio = 6% (current power to configured equipment maximum power)
Pedalling frequency = 0 rpm

Display middle column:

Multi-display with:
Programme = count down (from manual power)
Start = ready for exercise
User = Thomas with date and time and programme symbol
Speed = 0.00 km/h

Display right column:

Time = 30 minutes
Energy used = 800 kilojoules
Distance = 7.50 km

Pressing "**user**" takes you back to the "users" menu.

Pressing "**targets**" takes you to the "target" menu and shows the targets entered in the "active" programme or which have already been entered.

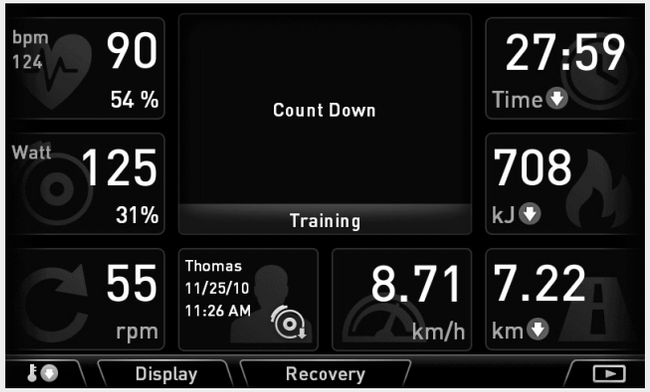
Note:

The power can be increased or decreased by **5 Watts** with the **–/+ keys** during exercise and when ready for exercise.

Exercise

As an example of the exercise programme "power (manual) **count down**" the exercise display is shown.

When you reach more than 10 rpm the exercise display is started.



During a session you are able to change the multi-display in order to see more information.

Pressing "**display**" changes the display contents

Display : **current session**

In the multi-display the exercise values increase in the display as the target values in the display decrease.

In the example here the power is increased to 125 Watts and the heart rate is increased to 90 beats per minute.

Note:

If a target counts down to "zero" then it will begin to count back up again. If the last target is reached a short signal will sound.

Exercise functions

Heart rate monitoring (target heart rate)

If you have activated monitoring of the target heart rate then your heart rate will be monitored before and during an exercise session. The monitoring is recorded with 11 strokes with a **HI** in the pulse display, and with 11 strokes downwards there is a **LO**.

Note:

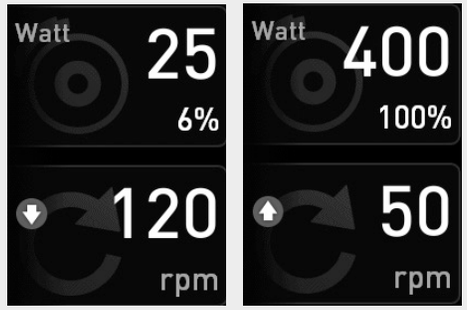
The lower limits will only be shown if you are exercising and the target heart-rate has already been reached.

Heart rate monitoring (maximum heart rate)

If you have activated monitoring of the maximum heart rate and your pulse exceeds this value then **MAX** will be displayed and the heart symbol will get bigger. If an alarm sound is activated then a double alarm signal will sound also.

Speed / power monitoring

A combination of power and speed that cannot to be reached will be shown in the pedalling frequency with **up** and **down** arrows. For example, a power of 400 Watts with 50 rpm and 25 Watts with 120 rpm is not possible with this equipment. The arrows will indicate if you must go faster or slower to enable the power.

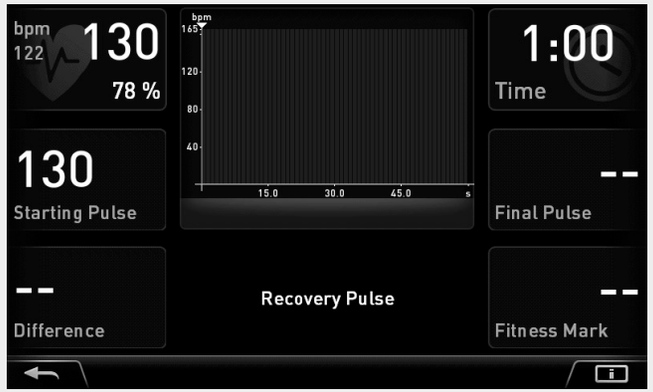


Recovery heart rate measurement

Recovery heart rate measurement is heart rate detection within one minute. Here your heart rate will be measured from the beginning and end of the time, the difference recorded and a fitness mark calculated.

Note:

The recovery heart rate function is only available with displayed heart rates.



Display: **start recovery heart rate**

Time count back with current heart rate and the value of the heart rate at the start of the recovery heart rate. The percentage information shows the ratio: current heart rate to maximum heart rate.

Pressing "**back**" cancels the recovery heart rate measurement and the display goes back to ready to exercise.

Display: end of **recovery heart rate**

At the end of the recovery heart rate measurement you will receive the information about your end heart rate after 60 seconds, the difference between the start heart rate and the end heart rate and the fitness mark that has been calculated from that.

Note:

In this function the balance mass will automatically be slowed down. Further training is inexpedient.

Pressing "**back**" takes you back to being ready to exercise.

Measuring the recovery heart rate and losing the heart rate

If the heart rate measuring is interrupted then the time will be run but no fitness mark will be calculated.

Pressing "**back**" takes you back to being ready to exercise.

Taking a break from training or ending your session

With less than 10 rpm or by pressing "rest", the equipment recognises a break in the exercise session.

Display :

The training data is displayed as set in the menu “Settings > Display and Sound > Standby ..“. If, during the set time, you do not press any buttons or use the trainer, the electronic device will go on standby.

Resuming the exercise session

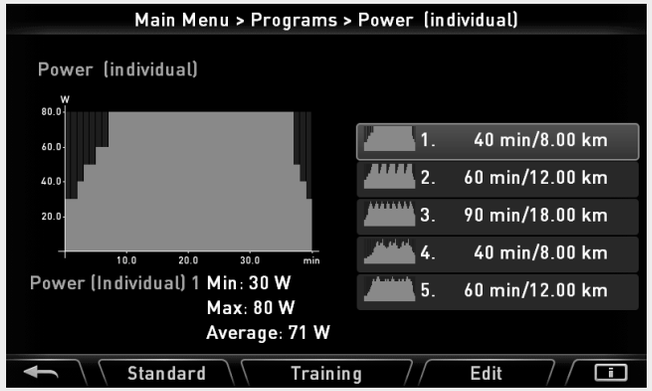
If you continue exercising during the "standby time", the last values shown will continue to count up or down.

Individual exercise profiles (editing)

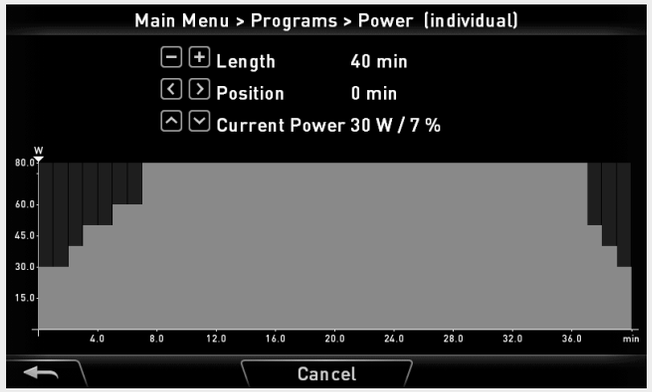
In the "programmes" menu, you are able to create individual performance profiles and HRC profile programmes.

Power (individual)

There are 5 power programmes available, with various durations and distances, which can be changed to suit individual needs.



Pressing "**edit**" changes to the view "profile edit".

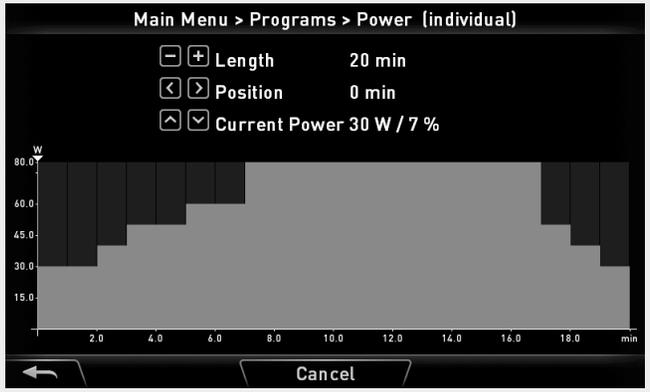


Every minute is shown as a bar. The exercise time (length) can be changed between being 20 and 120 minutes.

The **–/+ keys** shorten or lengthen the exercise time by 10 minutes.

The **right/left navigational keys** mark a time bar with lines and arrows.

The **up/down navigational keys** change the performance of the bar.



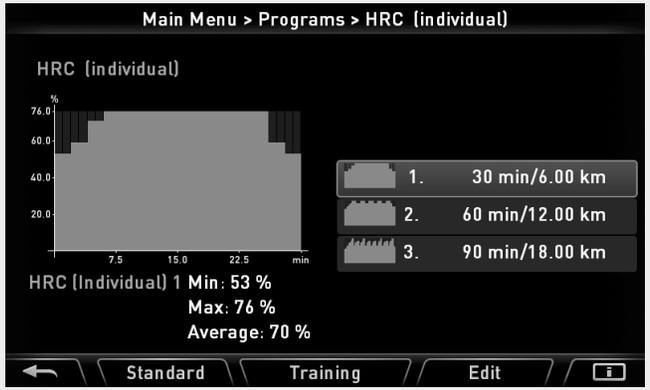
This is how a change in the programme can be seen.

Pressing "**back**" accepts your individual profile.

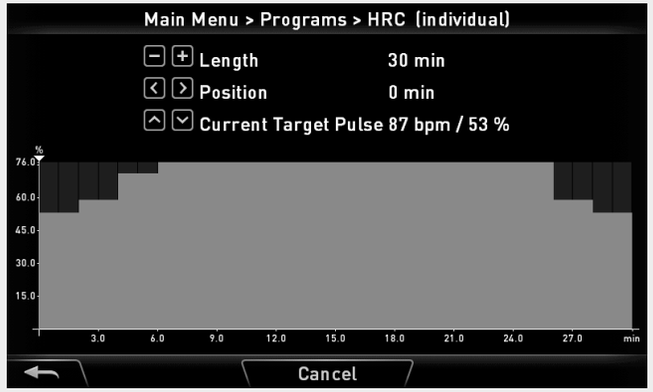
Pressing "**cancel**" leaves the view without making any changes.

HRC (individual)

There are 3 heart rate profiles available to be edited.



Pressing "**edit**" changes to the view "profile edit".



Each minute is shown as a bar. The exercise time (length) can be changed between being 20 and 120 minutes.

The **–/+ keys** shorten or lengthen the time of the exercise session by 10 minutes.

The **right/left navigational keys** mark a time bar.

The **up/down navigational keys** change the bars target heart rate.

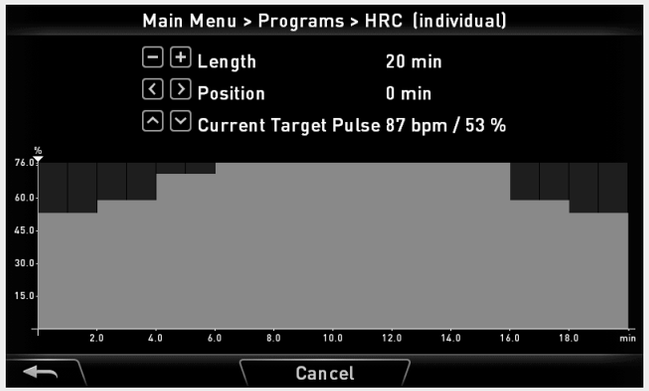
The target heart rate of a bar will be shown in beats per minute and per cent and is related to your maximum heart rate, if available. The target heart rate can be changed to 20 - 100% of your maximum heart rate.

Pressing "**cancel**" cancels the operation without making any changes to the original profile.

Pressing "**cancel**" accepts your individual profile.

Note:

If the maximum heart rate of the active person is not available then a 50 year old standard person with a maximum heart rate of 170 = 100% will be assumed.



A change to the programme can be seen as such.

Note:

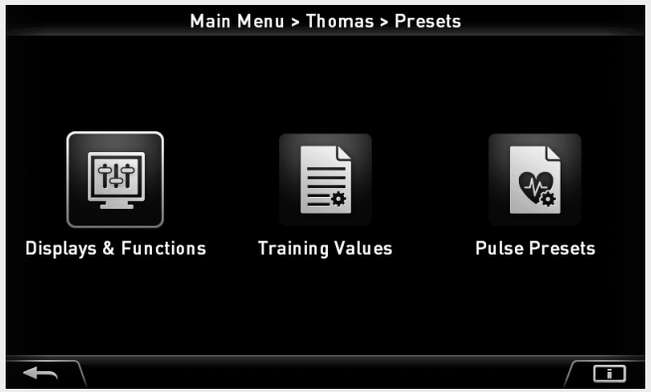
The changed individual programmes and profiles will be saved under each individual user and do not overwrite the programmes and profiles of other users.

Main menu

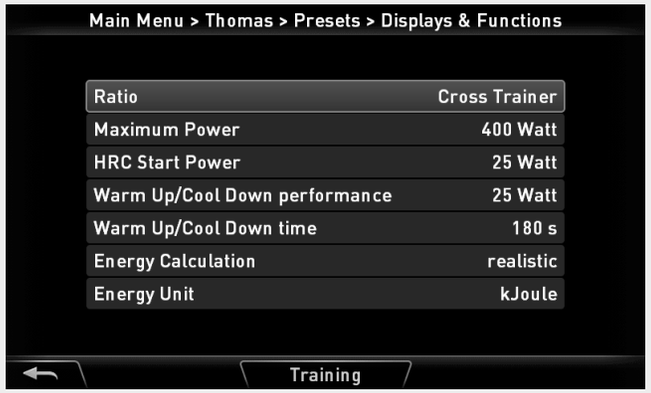
Targets

In this menu there are 3 sub-menus:

1. Displays and functions
   Here you decide your performance values, speed and how the energy used will be displayed.
2. Exercise values
   The values for energy used, exercise time and exercise distance, which were accepted as values in the targets, are here.
3. Heart rate targets
   You enter here how your heart rate should be monitored and which value should be adhered to.



Details > displays & functions



- You can leave or limit the maximum power of the equipment with "**maximum power**". The equipment will not allow power over the limits. The % information in the power display shows the current ration to the set maximum power.
- You insert the starting power from 25 - 100 Watt in the heart rate control programmes "**HRC start power**" if your preset value of 25 Watts is too low.
- In "**Warm up / cool down power**" you insert a target power from 25 - 100 Watts, which will activate an automatic power increase (warm up) or power decrease (cool down) in the count up / count down programmes.
- In the "**warm up / cool down duration**" functions you decide the duration of your warm up / cool down function from 60-240 seconds.

WarmUp (Aufwärmen)

In the first 30 seconds the power remains constant and then is increased until it reaches the target power (previously set power).

WarmUp

Note:

The "**warm up**" function will **only** be available if the preset power is higher than the warm up / cool down power in displays & functions. Pressing "**warm up**" will display a progress bar. If the progress bar reaches 100% during pedalling, it beeps 3 times and the function is ended.

CoolDown

The power will be reduced to the warm up / cool down power and held at this for 30 seconds until the warm up / cool down duration is reached.

CoolDown

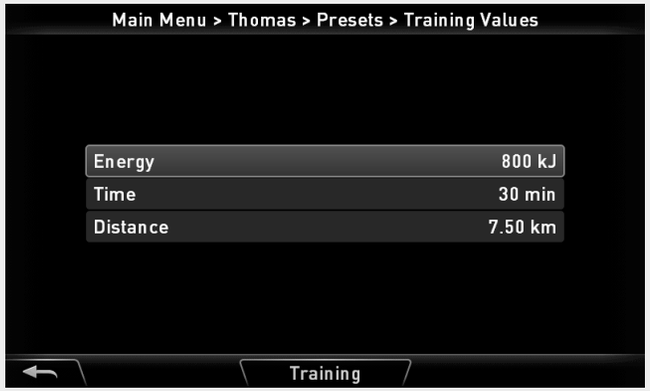
Note:

The "**cool down**" function will **only** be available if the current power in training is higher than the warm up / cool down power in displays & functions. When you press "**cool down**" the progress bar will go to 100%. Once this has been reached it beeps 3 times and the function is ended.

- Under "**Energy calculation**" you can decide whether your energy consumption should be displayed taking into account human efficiency (realistically) or taking into account the energy expenditure of the ergometer and not human efficiency (physically).
- With the "**energy unit**" key you can decide if your energy use should be displayed in kilojoules or kcal.

Targets > exercise values

The first time that the menu is displayed the values will all say "off".Once energy use, exercise time and exercise distance have been inputted, the values will be able to be seen.

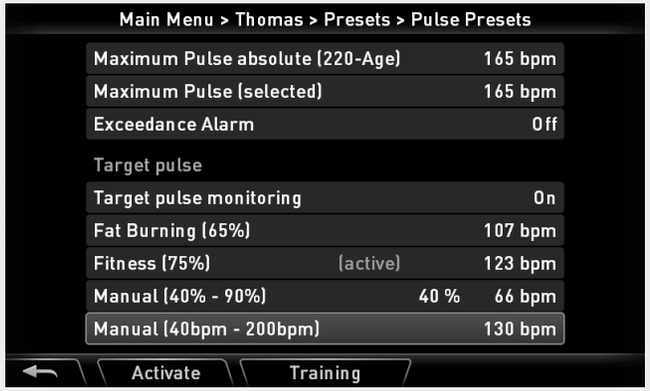


The inputting of exercise values ensures that the values in the "ready to exercise" display are uploaded to the training programmes. They can be further adapted there.

The values begin to count down at the start of the exercise session. The values do not have an influence on the control of the ergometer.

Targets > recommended heart rate

Once the person data of the "active" person has been inputted, several heart rate values will be displayed. If not then instead of a value "off" will be displayed.


Main Menu > Thomas > Presets > Pulse Presets
Maximum Pulse absolute (220-Age) 165 bpm
Maximum Pulse (selected) 165 bpm
Exceedance Alarm Off
Target pulse
Target pulse monitoring On
Fat Burning (65%) 107 bpm
Fitness (75%) (active) 123 bpm
Manual (40% - 90%) 40 % 66 bpm
Manual (40bpm - 200bpm) 130 bpm
Activate
Training

- The display "**absolute maximum heart rate**" 165. This value comes from the calculation of (220 -age) here of, for example, Thomas (55 years old). It gives the highest heart rate which may, but is not required to, be reached for your age in the training of a healthy person and is medically approved.
- With the "**maximum heart rate (selected)**" key you can reduce this value or turn it off. This value includes the % display: current heart rate to maximum heart rate (selected) and the profile height in the heart rate programmes.
- With the "alarm upon exceeding" key you can decide if an alarm should sound on exceeding the maximum heart rate or not. If "off" is selected in the "**maximum heart rate (selected)**" then the alarm is also deactivated.
- Under "**target heart rate**" you have 2 possibilities: "target heart rate monitoring" on or off. On enables the selection of two fixed percentage values 65% and 75% as well as a manual % input.

"**Fat burning**" means that 65% of your age-dependent maximum heart rate in accordance with the ratio (220 - age) will be monitored or regulated as the heart rate value. 107 in the example.

"**Fitness**" means that 75'% of your age-dependent maximum heart rate will be taken. 123 in the example.

"**Manual**" means that your can decide on a value between 40% and 90% using the –/+ keys.

Or under "***manual (40 bpm - 200 bpm)*** your can enter a heart rate value that in independent of your age using the ***–/+ keys***.

Pressing "**activate**" accepts the selected choice with the confirmation (active).

The selected target heart rate will be accepted as a target in the heart rate programmes. During training this value will be reached by power regulation and held for the duration of the training. In the other training programmes it serves as an orientation for a heart rate field for 10 beats over or under the target heart rate that should be being reached. "HI" and "LO" in the heart rate display monitor this heart rate field.

Off closes the choice of target heart rate monitoring.

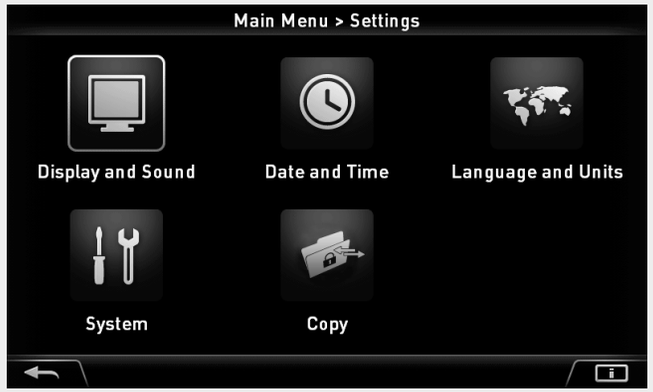
If you choose **off** under maximum heart rate (selected) and on in "**target heart rate monitoring**" then only the sub-point manual (40 bpm- 200 bpm) remains to be inputted.

Pressing "**Back**" accepts the settings.

Main menu

Settings (for all users)

This menu gives the option of adjusting the displays, equipment specifications, settings and customisations.

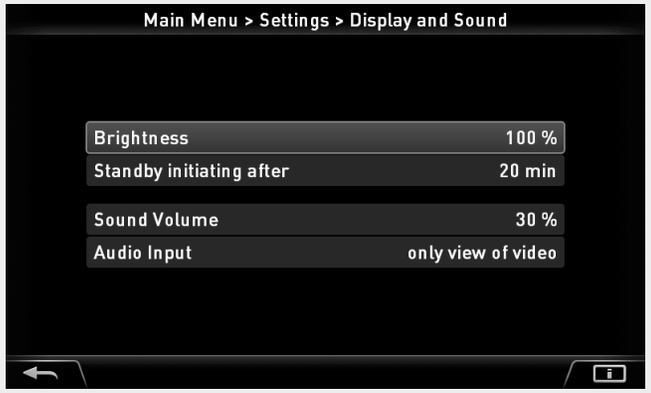


Settings > displays and sound

Under "**brightness**" you can adjust the display brightness.

Under "**standby light up after**" you can adjust the time before a time count back of 5 minutes

begins. If no exercise is performed and no key is pressed in this time then energy saving measures will begin and the display will go into eco mode.


Main Menu > Settings > Display and Sound
Brightness 100 %
Standby initiating after 20 min
Sound Volume 30 %
Audio Input only view of video

Under "**Sound level**" you can set the volume of the sounds used by the system, e.g. when you reach the maximum pulse.

Under "**Audio input**" you can decide whether music can be played in whilst images or video are being displayed.

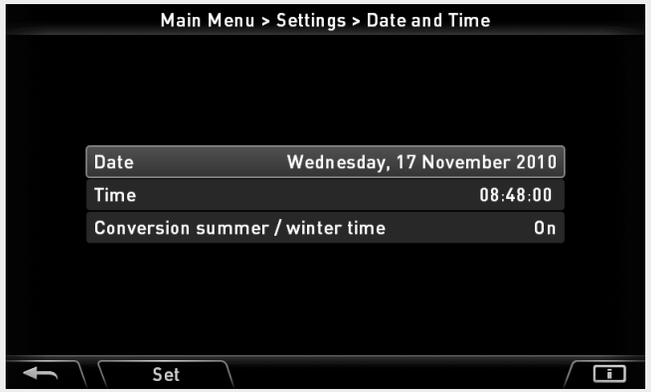
Press "**Back**" to save the settings.

Display in standby mode

The machine will go into standby mode when the "**ENTER**" key is pressed.

Settings > time and date

You can adjust the date, time and time intervals here.



Pressing "**back**" accepts the settings.

Settings > languages & units

Here you can decide what languages the menus will be shown in and whether the information on speed and distance will be given in kilometres or miles.

"**Set**" lets you select one of the 5 languages: German, English, French, Spanish or Italian. You will then be asked to set the country. This will determine the format of the date and time display.

Metric / imperial

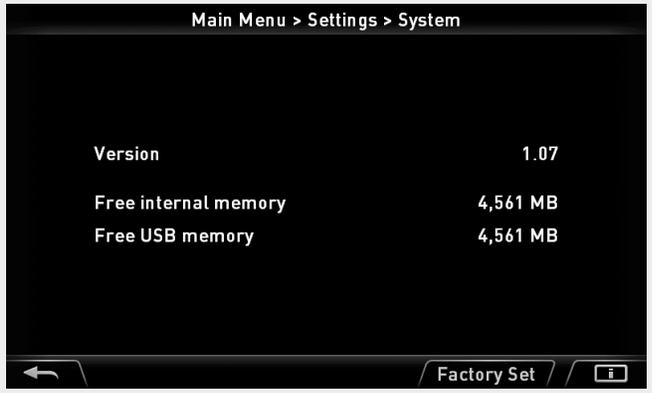
Under metric / imperial you can select whether speed and distance will be displayed in kilometres or miles.

Press "**Back**" to save the settings.

Settings > system

Under "**Version**" you will be able to see a description of the current firmware and underneath you will see the available memory of the device and of any USB stick that is in the machine.

Here, you can reset the device to "factory settings" or update the firmware using a USB stick.



By pressing "**restore**" a new window will be opened which will ask if you would like to restore all setting to the original "factory settings".

Selecting "**yes**" restores factory settings.

Selecting "**no**" closes the window without making any changes.

Firmware-Update

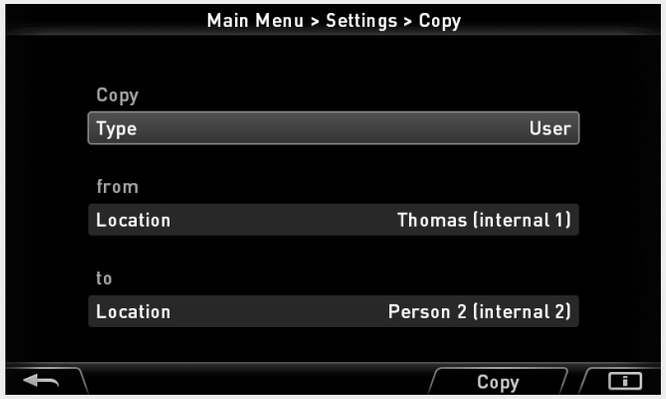
To do this, you must insert a FAT32-formatted storage medium with primary partition, e.g. a USB stick, into the USB port on the back of the device. The firmware file must be in the main contents list. Press "**Update**" to search for the firmware file. If a file is found, it will be installed. "Update complete" is displayed once the installation has ended. Confirm **< OK >** by pressing the **ENTER button** to start up the device. This may take a few minutes.

You can get the latest firmware update from our website:

http://de.sport.kettler.net/service-center/software-trainingsgeraete/firmware-updates.html.

Settings > Copy

This gives you the option of copying data to or from a USB stick.



Under "**Type**" you must choose between "all data" or "user". All data means that you transfer a complete back-up of all device-specific and personal data from the device onto a USB stick or from a USB stick onto the device.

"**User**" allows you to copy all of the personal data for one person to another location, for example from person1 to person4 or to a USB stick or vice-versa.

When you press "**Copy**" you will be asked if you want to copy the files.

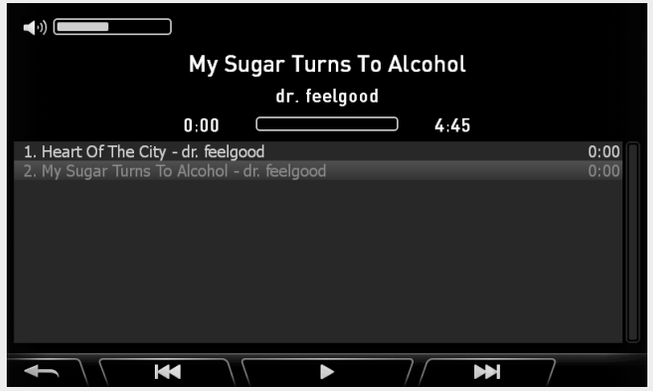
Press "**Yes**" to continue with the copying.

Press "**No**" to exit the window without making any changes.

Reproduction of music (USB Stick)

If there are files in mp3 or ogg format on the USB memory an arrow will be shown above the right function key.

Tapping the "arrow" will open a window with a list of the music files.


My Sugar Turns To Alcohol
dr. feelgood
0:00
4:45
1. Heart Of The City - dr. feelgood 0:00
2. My Sugar Turns To Alcohol - dr. feelgood 0:00

Tapping "**Play**" will play the highlighted piece

Tapping "**Plus**" will raise the volume

Tapping "**Minus**" will lower the volume

Playing audio and video (via AV socket)

Music, images and videos can be fed into the device via an external player and played in the central display. To do this, press the arrow with the screen symbol.

General information

System sounds

Turning on

When the equipment is turned on, a short tone will sound during the segment tests.

End of programme

The end of a programme (profile programmes, count down) will be signalled by a short sound.

Exceeding the maximum heart rate

If the set maximum heart rate is exceeded by one beat then 2 short signals will sound every 5 seconds.

Error information

3 short tones will sound when an error occurs

Recovery

IIn this function the balance mass will automatically be slowed down, Further training is inexpedient. Calculation of the fitness mark (F):

$$\text{mark (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 resistance heart rate, P2 = recovery heart rate

F1.0 = very good, F6.0 = inadequate

Average value calculation

The average value calculation takes place after every workout.

Note on heart rate measurement

Heart rate calculation begins when the heart in the display flashes in the same rhythm as your heartbeat.

With ear-clip

The heart rate sensor works with an infrared light and measures the changes in the transparency of your skin which is caused by your heartbeat. Before you attach the heart rate sensor to your ear lobe, rub it vigorously 10 times to increase blood circulation.

Avoid interference.

- Secure the ear-clip tightly to your earlobe and look for the best place where the heart rate can be detected (heart symbol blinks without interruption).
- Never train directly under strong light, e.g. neon lights, halogen lights, spotlights, sun light.
- Completely eliminate shakes and vibrations of the ear sensors including the cable. Always clip the cable securely to your clothing or even better to a headband using a clip.

With chest strap

Adhere to the relevant instructions.

With hand grip heart rate sensors

A minimal tension that is generated through the contraction of the heart is detected by the hand grip heart rate sensors and evaluated by the machine.

- Always cover the contact surfaces with both hands.
- Avoid holding these surfaces jerkily.
- Hold your hands steady and avoid contracting and rubbing on the contact surfaces.

Interference on the training computer

Turn the main switch off and then on again. If the interference is related to the date and time then change the batteries on the back of the display (see installation instructions).

Notes on the interface

The "WORLD TOURS" article no. 7926-800 training programme is available from your specialist dealer and enables you to control this KETTLER equipment with a PC / notebook via the interface. You will find information of further options and software updates (firmware) of this equipment on our website: **http://www.kettler.de** >Sport>Service-Center>Software Trainingsgeräte>Firmware Updates

Exercising instructions

The bike ergometer uses sports medicine and exercise science amongst other things to check the functional ability of the heart, circulation and breathing systems.To check if, after several weeks of training, you have achieved the desired effects you can observe the following:

1. You are able to complete a predetermined endurance session with less heart/circulation power than previously.
2. You are able to hold the same heart / circulation power during a predetermined endurance session for a longer time than previously.
3. You recover from a predetermined heart / circulation power quicker than previously.

Correct values for endurance training

Maximum heart rate: Maximum effort is understood to mean achieving the individual maximum heart rate. The maximum achievable heart frequency is dependent on age. The following rule of thumb applies here: the maximum heart frequency per minute corresponds to 220 heartbeats minus age.

For example: at 50 years old > 220 - 50 = 170 bpm.

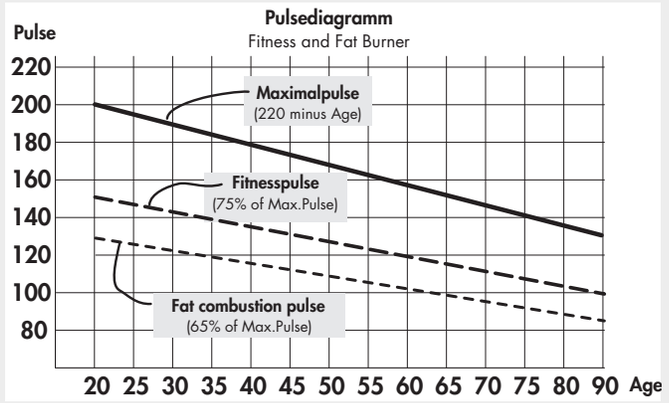
Weight: a further criterion for establishing the optimal exercise data is weight.The specified value of the maximum effort is 3 for men and 2.5 for women Watts/kg of body weight.

Furthermore, it must be considered that from the age of 30 efficiency decreases by about 1% for men and about 0.8% for women per year.

For example: man, 50 years old, weight 75kg
>220-50 = 170 bpm maximum heart rate
>3 Watts x 75 kg = 225 Watts>Minus "age discount" (20% of 225 =45 Watts)
> 225-45 = 180 Watts (specified value for maximum effort).

Exercise intensity

Aerobic heart rate: the optimum exercise intensity is when 65-75% (see diagram) of the individual hear / circulation power is reached. This value changes in accordance with age.



Amount of exercise

Duration of a workout and frequency of this per week:
The optimal amount of exercise is reached when 65-75% of the individual heart / circulation power is reached over an extended time period.

Rule of thumb:

Training frequency	Duration of training
daily	10 minutes
2–3 times a week	20–30 minutes
1–2 times a week	30–60 minutes

You should choose the Watt power so that the different muscles can be trained up over an extended period of time.

Higher power (Watts) should be yielded alongside an increased pedalling frequency.

A pedalling frequency that is too low, under 60 rpm, can lead to an emphasised, static stress on the muscles and therefore to tiredness early on in the workout,

Warm-Up

You should begin each workout with 3-5 minutes of slowly increasing exercise to bring your heart rate and circulation and your muscles up to a "trot".

Cool-Down

This is just as important as the so-called warm up. After each session (with or without recovery) you should spend approx. 2-3 minutes pedalling in the opposite direction.

The exercise for your further endurance training should be increased to the next step, e.g. instead of doing 10 minutes per day you should do 20, or instead of training weekly you should train 2 or 3 times per week. Alongside the individual planning of your endurance training, you can also fall back on the exercise programmes which are integrated into the training computer.

Glossary

Age / date of birth
Should be entered in order to calculate the maximum heart rate.

B.M.I
Body Mass Index: value is dependent on body weight and height.
Computational determination of BMI:

$$\frac{\text{Body weight (kg)}}{\text{Height}^2\ (\text{m}^2)} = \text{Body-Mass-Index}$$

Example: Thomas
Body weight 86 kg / Height 1,86 m

$$\frac{86\ (\text{kg})}{1{,}86^2\ (\text{m}^2)} = 24{,}9$$

Standard values:

Age	BMI		
	Classification	m	w
19-24 years old	Underweight	<20	<19
25-34 years old	Normal weight	20-25	19-24
35-44 years old	Overweight	25-30	24-30
45-54 years old	Adiposity	30-40	30-40
55-64 years old	Severe adiposity	>40	>40
>64 years old			

The results of Thomas (55 years old) in our example are in the standard area, with a BMI of 24.9. Deviations from the standard values can indicate adverse affects to your health. Please discuss this further with your doctor.

Dimension
Units that are displayed from km/h or mph, kilojoules or kcal, hours (h) and power (Watts).

Energy (realistic)
Cross ergometer:The energy used by the body is calculated with an efficiency of 16.7% and applied to the mechanical performance. The other 83.3% is transformed into heat.

Fat burning heart rate
Generated value from: 65% of maximum heart rate.

Fitness heart rate
Generated value from: 75% of maximum heart rate.

Manual
Generated value from: 40-90% of maximum heart rate.

Maximum heart rate
Generated value of 220 - age.

Menu
Display in which values can be entered or settings can be adjusted.

Power
Current value of the mechanical (braking) power in Watts which the equipment converts to heat.

Programmes
Exercising opportunities which require resistances or target heart rates to be set either manually or by the programme.

Heart rate
Detection of heart beats per minute

Recovery
Recovery heart rate measurement at the end of the exercise session. The difference between the heart rate at the beginning and the end of one minute will be calculated and a fitness mark awarded. With constant exercising, the improvement of this mark is a measure of improving fitness.

Menu structure

Main Menu			
Persons	**Programs**	**Presets**	**Settings**
Guest	**Power (manual)**	**Display and Functions**	**Display and Sound**
Personal Data	Count Up	Ratio (Cross Trainer)	Brightness
as P1 - P4 (but no name)	Count Down	Maximum Power	Standby initiating after
Person 1	**Power (fix)**	HRC Start Power	Sound Volume
Personal Data	Program 1	Warm Up- / Cool Down - Performance	Audio Input
Name	Program 2	Warm Up- / Cool Down - Time	**Date and Time**
Date of Birth	Program 3	Energy Calculation	Date
Height	Program 4	Energy Unit	Time
Weight	Program 5	**Training Values**	Conversion summer / winter time
Sex	Program 6	Energy	**Language and Units**
Training activities	Program 7	Time	Language setting
Resting pulse	Program 8	Distance	Metrisch / Imperial (KM / M)
Body Mass Index	Program 9	**Pulse Presets**	**System**
Presets	Program 10	Maximum Pulse (Calculated from age)	Software Version
as Main Menü Presets	**Power (individual)**	Maximum Pulse (selected)	Update
Source	Program 1	Exceedance Alarm (On / Off)	Factory Set (Factory settings)
Data and Presets to Origin	Program 2	**Target Pulse**	Free internal memory
Power (individual) to Origin	Program 3	Target pulse monitoring (On / Off)	Free USB memory
HRC (individual) to Origin	Program 4	Fat Burning (65 %)	**Copy**
Delete sessions	Program 5	Fitness (75 %)	All sata
Training data	**HRC (manual)**	Manual (40 %-90 %)	User
RPM (average)	HRC Count Up	Manual (40 bpm-200 bpm)	
Speed (average)	HRC Count Down		
Power (average)	**HRC (fix)**		
Pulse (average)	HRC Profil 1		
Total Distance	HRC Profil 2		
Total Time	HRC Profil 3		
Calendar	HRC Profil 4		
Calendar of sessions	HRC Profil 5		
Person 2	**HRC (individual)**		
Submenus as Person 1	HRC Profil 1		
Person 3	HRC Profil 2		
Submenus as Person 1	HRC Profil 3		
Person 4	**IPN Fitness Test**		
Submenus as Person 1	Endurance Test		
Person USB	**Coaching**		
Create a person on the stick	Health Training		
Submenus as Person 1	Fitness Training		

docu 2947c/02.12

KETTLER

SH1

Manuel d'entraînement et d'utilisation

français

ELYX 7

SH

Firmware 106/107

Sommaire

Consignes de sécurité 2
- Service 2
- Votre sécurité 2

Description
- Équipement 3
- Connexions 3
- Saisie du pouls 3
- Priorité de la saisie 4
- Touches de fonction 4
- Allumer et éteindre l'appareil 4
- Réglage de la langue et du pays 4

Démarrage rapide (Familiarisation avec l'appareil) 5
- Préparation à l'entraînement 5
- Début de l'entraînement 6
- Interruption de l'entraînement 6
- Mode veille (Standby) 6

Utilisation du menu 6
- Données nécessaires 7

Menu principal > Personnes 7
- Personnes 7
- Sélectionner les personnes 7
- Personne 1 > Données sur la personne 8
- Personne 1 > Entrer le nom 8
- Personne 1 > Objectifs 9
- Personne 1 > origine 9
- Personne 1 > Données sur l'entraînement 9
- Personne 1 > calendrier 9

Menu principal -> Programme 9
- Aperçu du programme 9
- Performance (manuelle) 10
- Profil de la performance (fixe) 10
- Profil de la performance (personnalisé) 11
- Programme HRC (manuel) 10
- Programme du profil HRC (fixe) 11
- Programme du profil HRC (personnalisé) 11
- Contrôle de forme physique IPN 11
- Coaching IPN 12

Entraînement 13

Sélection d'un programme d'entraînement 13
- Performance (manuelle) «Count Down» 13
  Objectifs actuels 13
  Préparation à l'entraînement 14

Entraînement 15
- Changement d'affichage (Affichages multiples) 15

Fonctions d'entraînement 15
- Contrôle du pouls
  Objectif de pouls 15
  Pouls maximal 15
- Contrôle de la vitesse et de la performance 15
- Mesure du pouls au repos 15
- Interruption ou fin de l'entraînement 16
- Reprise de l'entraînement 16

Édition du profil d'entraînement personnalisé 16
- Performance (personnalisée) 16
- HRC (personnalisé) 17

Menu principal -> Objectifs 18
- 1. Affichage et fonctions 18
- 2. Valeurs de l'entraînement 19
- 3. Objectifs de pouls 19

Menu principal -> Réglages 19
- Affichage et fonctions 20
- Heure et date 20
- Langue et unités 21
- Système 21
- Version / mise à jour du progiciel 21
- Origine des réglages de l'appareil 21
- Copier 21

Lecture de la musique (via clé USB) 22

Lecture audio et vidéo (via la prise AV) 22

Indications d'ordre générale 21
- Signaux sonores 21
- Récupération (Recovery) 21
- Modification du temps / de la distance 22
- Affichage du profil au cours de l'entraînement 22
- Fonctionnement indépendant du tour de pédale 22
- Calcul de la valeur moyenne 22
- Indications relatives à la mesure du pouls 22
  Avec clip d'oreille 22
  Avec ceinture pectorale 22
  Avec capteur de guidons 22
- Dysfonctionnement de l'ordinateur d'entraînement 22
- Indications relatives à l'interface 22

Instructions d'entraînement 22
- Entraînement d'endurance 22
- Intensité de la charge 22
- Étendue de la charge 23
- Échauffement 23
- Ralentissement 23

Glossaire 23

Structure du menu 24

Consignes de sécurité

Veuillez prendre en note les indications suivantes pour votre sécurité personnelle :

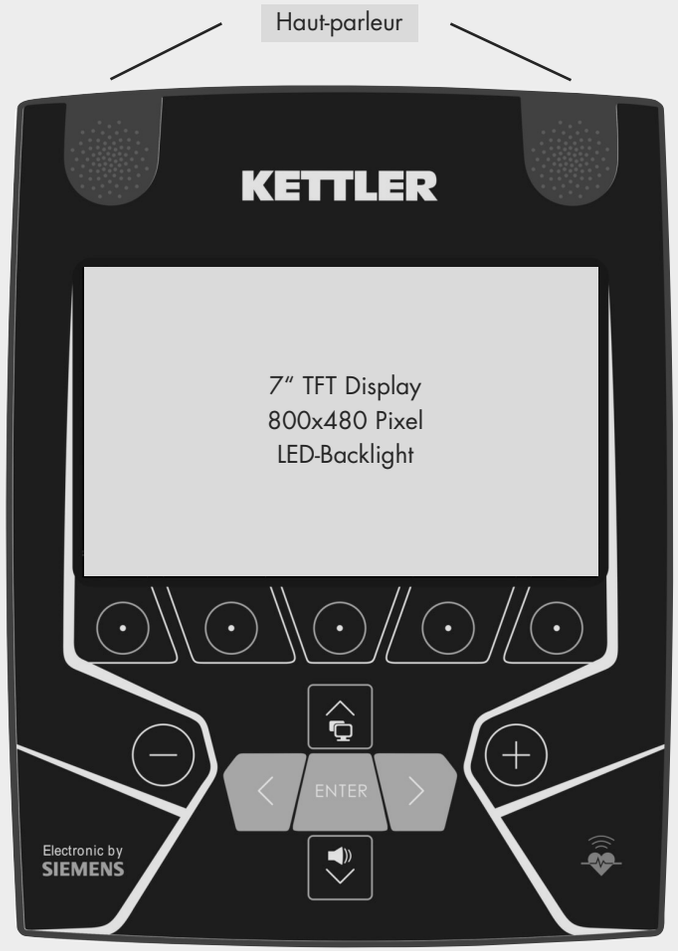
- L'installation de l'appareil d'entraînement doit s'effectuer sur un sol approprié et stable.
- Avant la première mise en service et en outre après env. 6 jours de fonctionnement, vérifiez que tous les éléments de jonction soient bien fixés.
- Afin d'éviter des blessures liées à une sollicitation inappropriée ou à une surcharge, veuillez lire le mode d'emploi avant de vous servir de l'appareil d'entraînement.
- Il est déconseillé de placer l'appareil dans une pièce humide en raison des risques de rouille sur le long terme.
- Veuillez vérifier régulièrement si votre appareil d'entraînement fonctionne correctement et s'il est en bon état.
- Les contrôles techniques de sécurité incombent à l'utilisateur de l'appareil et doivent être effectués régulièrement et correctement.
- Les éléments défectueux ou endommagés doivent être immédiatement remplacés. Utilisez uniquement des pièces de remplacement originales de la marque KETTLER.
- Il est interdit d'utiliser l'appareil tant qu'il n'a pas été remis en état.
- Le maintien du niveau de sécurité de l'appareil est conditionné par le contrôle régulier de l'absence de dommage et d'usure.

Pour votre sécurité :

- **Avant tout utilisation de l'appareil, veuillez-vous assurer auprès de votre médecin traitant que vous ne présentez aucune contre-indication pour l'utiliser. Les résultats médicaux devraient servir de base de référence pour établir votre programme d'entraînement. Un entraînement inadapté ou excessif peut s'avérer dangereux pour votre santé.**

Remarque:
La description et les images sont plus à jour dans certains endroits.
Le logiciel a été adapté dans le temps.

Équipement

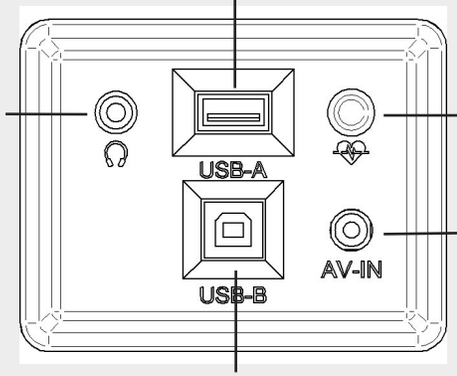


Clavier avec film plastique protégé de la transpiration avec 12 touches

Connexions au verso

USB 2.0 Host – Interface pour des supports de données.

La mémoire doit être au format **FAT32**.



Prise casque de 3,5 mm

Le casque n'est pas livré avec l'appareil

Prise clip d'oreille

Prise AV

Un câble d'alimentation est fourni pour des appareils externes.

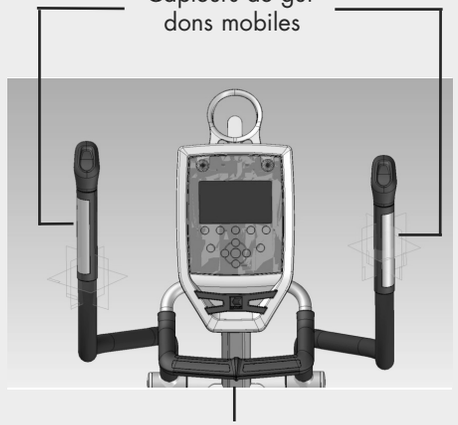
Périphérique USB – Interface pour WORLD TOURS

Saisie du pouls

Il est possible de saisir le pouls avec un clip d'oreille, des capteurs de guidons ou avec une ceinture pectorale T34.

Un clip d'oreille est fourni

Une ceinture pectorale est incluse dans la livraison



Capteurs de guidons fixes

Priorité de la saisie

L'ordre de la saisie du pouls est fixé :

1. Ceinture pectorale
2. Clip d'oreille
3. guidon fixe
4. guidon mobile (La saisie dure au moins 15 secondes)
   Cela signifie que la saisie de la ceinture pectorale a toujours la priorité lorsqu'il y a un signal.

Remarque :

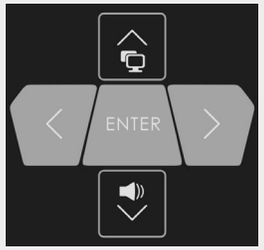
Le test de forme physique IPN et le programme de pouls ne sont possibles qu'avec la ceinture pectorale. S'il n'y a pas de signal de la ceinture pectorale, une indication apparaît sur l'affichage.

Touches de fonction

Ces 5 touches déclenchent des fonctions indiquées au-dessus sur l'écran.
À cet endroit : «↰ » Retour, Standard, Entraînement, Objectifs et **[i]** infos. Les fonctions des touches varient dans les menus.

Touches de navigation

Les 4 touches de navigation permettent la sélection des fonctions du menu.
La touche « ENTRER » reprend la sélection.



Touches d'entrée Moins - / Plus +

Avec ces touches, les valeurs sont modifiées, dans l'entraînement la charge est réglée ou les profils sont déplacés.

- « Moins » réduit des valeurs ou modifie le réglage
- « Plus » augmente des valeurs ou modifie le réglage.
- Appuyer sur « Plus » ou « Moins » **relativement longtemps** > changement rapide
- Appuyer sur « Plus » et « Moins » en même temps :
  La charge va sur **Petite performance**
  Les programmes vont sur **Origine**
  Les donnés de valeurs vont sur **Éteindre (Off)**

Éteindre et allumer l'appareil

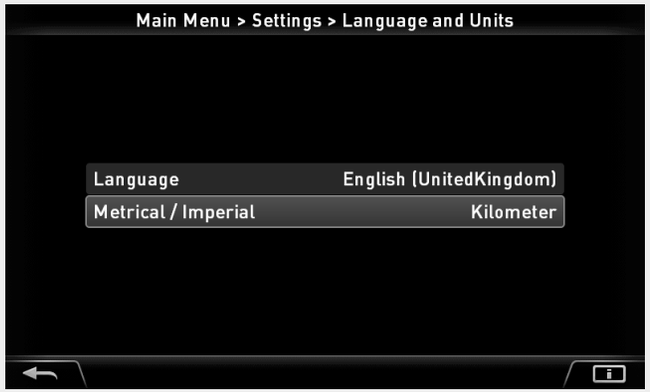
Avec le bouton de mise en route principal, sur la connexion au réseau, **allumez** et **éteignez** l'appareil. Le processus de mise en route dure environ 30 secondes jusqu'à ce que l'affichage apparaisse. Si l'appareil est éteint, il ne requiert pas de puissance. Avec la **touche ENTRER**, vous démarrez l'affichage, si l'appareil est en mode veille (Standby).

Réglage de la langue et du pays

Lorsque vous allumez pour la première fois, le réglage de la langue s'affiche. Les touches de navigation « Monter » et « Descendre » changent la langue. « **ENTRER** » reprend la langue sélectionnée. Il est possible de changer de langue en allant dans Réglages > Unités > Langue & Unités.

Le choix du pays apparaît ensuite. Les formats d'affichage de la date et de l'heure sont réglés suite à la sélection du pays.

Dans Métrique / Impérial, choisissez l'affichage des données relatives à la vitesse et à la distance en kilomètres ou en miles.



Démarrage rapide (Familiarisation avec l'appareil sans réglages supplémentaires)

Après avoir allumé l'appareil, l'image d'accueil apparaît avec la distance et le temps total.

Préparation à l'entraînement

- Après 10 secondes : Affichage Programme d'entraînement « Count Up »

Début de l'entraînement

Lorsque vous pédaler, les valeurs sont affichées de la plus petite à la plus grande.

Affichage : valeurs actuelle

- Pouls [bpm] si une saisie de pouls est active.
- Puissance [watts] avec valeur en % (Performance actuelle par rapport à la performance maximale).
- Fréquence rythmique [rpm],
- Temps d'entraînement [Time],
- Consommation d'énergie [kJ ou kcal],
- Vitesse [km/h ou m/h],
- Distance [km ou m]

Changer la performance pendant l'entraînement :

Si vous appuyez sur « **Plus** », cela augmente la performance de 5 pas.

Si vous appuyez sur « **Moins** », cela réduit la performance de 5 pas.

La touche fonctionnelle « **Affichage** » change la représentation de l'écran central

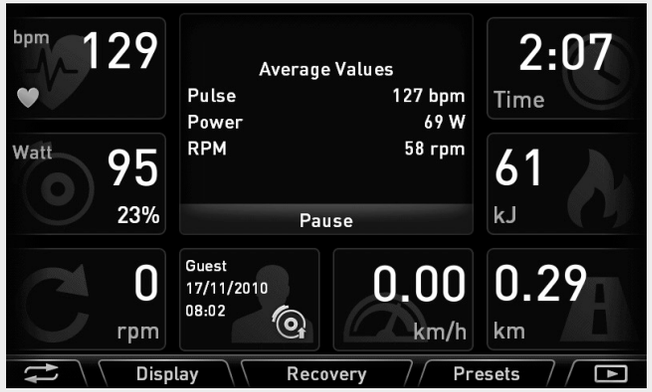
La touche fonctionnelle « **Repos** » déclenche la fonction de pouls au repos avec évaluation des

Remarque:

a performance maximale peut être adaptée en allant dans Menu principal > Personnes > Objectifs > Affichage & Fonctions >Performance maximale. À cet endroit, il est également possible de sélectionner l'unité kjoule ou kcal. Le menu « Personnes » est décrit à la page 7 et les « Objectifs » à la page 18. Vous trouverez la représentation de la structure dans l'annexe (page 24).

Interruption de l'entraînement

En dessous de 10 U/min, une interruption d'entraînement est détectée. La fréquence rythmique et la vitesse affichent « 0 ».



Affichage: **Valeurs moyennes**

Pouls (si la saisie est active), Performance, Fréquence rythmique

Affichage **Valeurs générales**

Temps d'entraînement, Consommation d'énergie, Distance

Mise en veille (Standby)

L'affichage se met en veille si, après l'interruption de l'entraînement, vous n'appuyez sur aucune touche, ou que l'appareil n'est pas déclenché par un nouvel entraînement. Le temps de mise en veille peut se définir dans Menu « Réglage > Affichage et sons > Standby après ». En appuyant sur la **touche ENTRER**, vous activez de nouveau l'affichage et une indication de préparation à l'entraînement apparaît avec le programme « Count Up ».

Fonctionnement du menu

Le menu principal contient les sommaires : Personnes, Programmes, Objectifs et Réglages. Le sommaire actuel est surligné d'une marge blanche.

Les touches fléchées permettent de sélectionner un sommaire, la touche ENTRER ouvre le sommaire. Au-delà des 5 touches de fonctions, d'autres fonctions sont proposées. Si vous appuyez sur la touche, la fonction est exécutée. À cet endroit : «↩» Retour et **[i]** Info.

Remarque :

En pièce jointe, vous trouverez l'établissement de la structure du menu (page 24).

Entrées nécessaires

Afin d'utiliser les possibilités du système électronique dès le début, prévoyez, avant le prochain entraînement, les entrées et les réglages suivants :

- Données personnelles des personnes qui vont utiliser l'appareil. Ces données sont requises pour calculer les limites de pouls et de charge, les contrôles de forme physique, les recommandations d'entraînement (Coaching) et indice de masse corporel (IMC). De plus, les données d'entraînement relatives aux personnes sont enregistrées. Cette fonction du menu se trouve dans Menu principal > Personnes>Personne.
- Date et heure. Veuillez contrôler si elles sont correctes. Les unités d'entraînement sont enregistrées avec la date et l'heure et doivent êtres actuelles. Cette fonction du menu se trouve dans Menu principal > Réglages.

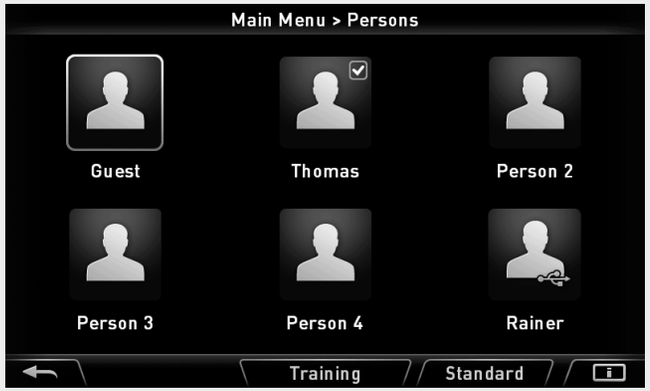
Menu principal > Personnes

Dans ce menu, vous déterminez quelles personnes et les données et réglages s'y rapportant pour l'entraînement prévu sont valables et quelle personne va utiliser l'appareil lors de la prochaine mise en service.

Exemple :
La personne « Invité » est surlignée d'une marge blanche comme active pour le prochain entraînement.

La « Personne 1 » est marquée d'une coche en tant que standard et doit utiliser l'appareil à la prochaine mise en service de l'appareil.

Ce réglage reste valable jusqu'à la prochaine modification.



En appuyant sur « **Retour** », vous retournez dans la Menu principal.

Si vous appuyez sur « **ENTRER** », pour une personne active surlignée en blanc, le sous-menu correspondant s'ouvre.

En appuyant sur « **s'entraîner** », vous allez dans le Programme d'entraînement standard de la personne.

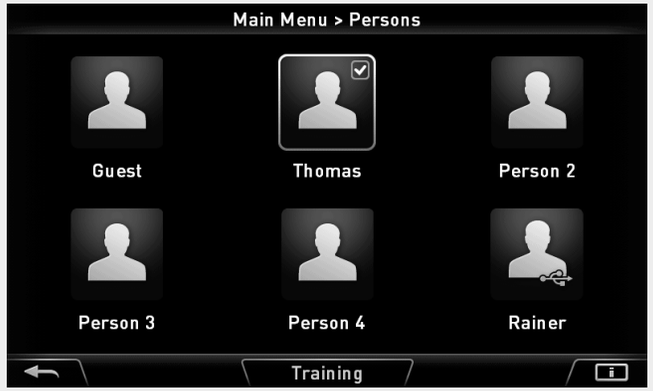
En appuyant sur « **Standard** », la personne marquée en blanc utilisera l'appareil lors de la prochaine mise en service de l'appareil.

Remarque :

La personne « Invité » n'a pas de mémoire. Les objectifs et réglages sont valables seulement jusqu'à la prochaine mise en route.

Avec une clef USB, une personne supplémentaire peut à nouveau être établie : à cet endroit « Rainer ». Pour cela, l'élaboration doit s'effectuer dans Menu principal > Personnes > USB |nom de la clef|.

Personnes -> Sélectionner la personne



Si vous appuyez sur« **ENTER** », pour une personne sélectionnée, le sous-menu « Personne 1 » s'ouvre. Dans ce menu, il y 5 sous-menus :

Données des personnes

Entrez ici les données relatives à la personne.

Objectifs

Déclarez ici des données relatives à Affichage et Fonctions, prévoyez les valeurs d'entraînement et régler les objectifs de pouls.

Origine

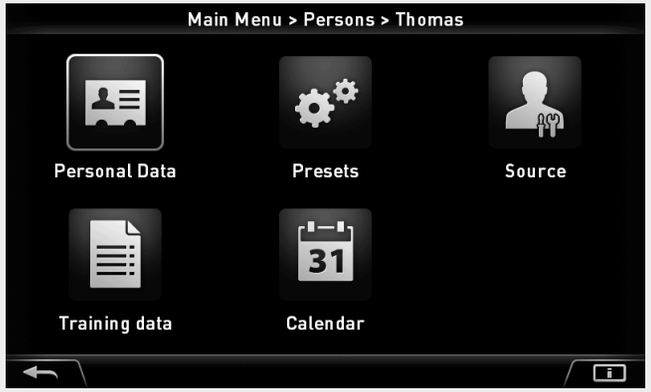
À cet endroit sont effacées les données et objectifs personnels, et les programmes individuels sont transformés en l'état d'origine.

Données d'entraînement

L'ensemble des données d'entraînement d'une personne s'affichent ici.

Calendrier

L'aperçu mensuel est affiché en rouge avec le jour de la dernière unité d'entraînement. Si aucune unité d'entraînement n'est affichée, l'information correspondante est transmise.



Personnes > Personne 1 > Données personnelles

Si vous appuyez sur « **ENTRER** » dans « Données personnelles », le sous-menu s'ouvre « Données personnelles > Personne 1 ». Dans menu, entrez vos données personnelles.

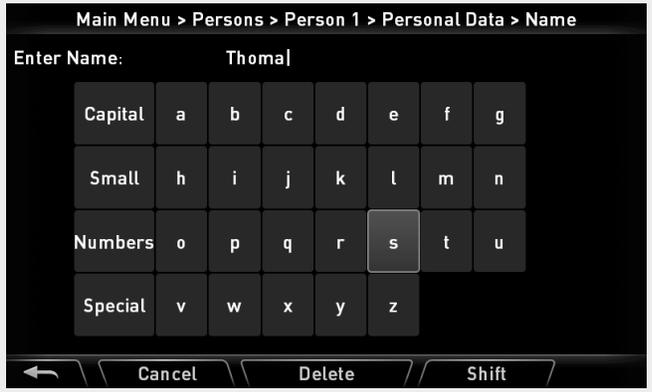
Personne 1 > Données personnelles

- L'entrée du nom remplace ici « Personne 1 »
- La date de naissance a une influence sur le calcul des objectifs de pouls.
- L'entrée de la taille a une influence sur le calcul de l'IMC.
- L'entrée du poids a une influence sur le calcul de l'IMC et le contrôle de forme physique IPN.
- Toutes les données personnelles ont une influence sur l'évaluation du test de fitness IPN.

La valeur de l'indice de masse corporelle « IMC » est calculée à partir des données liées à la taille et au poids.

Données personnelles -> Entrer le nom

Si vous appuyez sur « **Régler** » dans « Nom », le sous-menu s'ouvre. « Entrer le nom ».


Main Menu > Persons > Person 1 > Personal Data > Name
Enter Name: Thomal
Capital a b c d e f g
Small h i j k l m n
Numbers o p q r s t u
Special v w x y z
Cancel
Delete
Shift

Remarque:

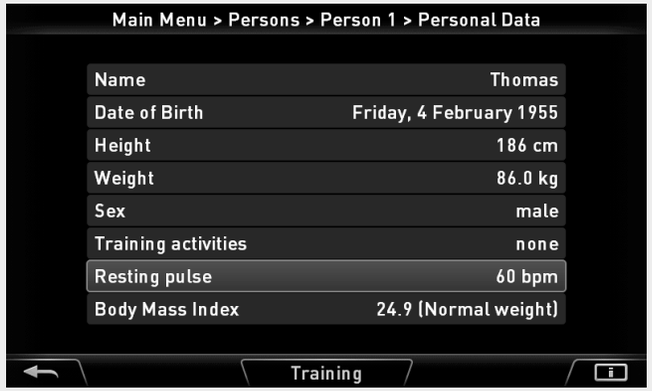
Les touches de navigation sélectionnent aussi bien les domaines que les symboles.

Si vous appuyez sur « **ENTRER** » vous reprenez le domaine sélectionné ou le symbole sélection.

Si vous appuyez sur « **Retour** » vous reprenez les données. Il faut entrer au moins un symbole, sinon vous ne pouvez plus cliquer sur « Retour ». 12 symboles au maximum sont possibles.

Si vous appuyez sur « **Effacer** », cela efface le symbole devant le curseur.

Si vous appuyez sur « **Changer** », cela change le domaine.


Main Menu > Persons > Person 1 > Personal Data
Name Thomas
Date of Birth Friday, 4 February 1955
Height 186 cm
Weight 86.0 kg
Sex male
Training activities none
Resting pulse 60 bpm
Body Mass Index 24.9 (Normal weight)
Training

La touche –/+ modifie les valeurs dans « Taille », « Poids », « Sexe » , « Activité d'entraînement » et « pouls au repos ».

Dans Activités d'entraînement, vous pouvez sélectionner « Aucun », « faible », « Moyen », « Difficile », « Très difficile ».

Si vous ne pratiquez absolument aucun sport, sélectionnez « Aucun ». Si vous êtes un adepte de sport, « Très difficile ».

Pouls au repos représente votre valeur de pouls après vous être mis debout. Toutes les données sont requises pour calculer votre contrôle de forme physique IPN individualisé.

Voici à quoi ressemble la vue des données d'entraînement personnelles de la personne modèle «Thomas».

Personnes -> Personne 1 -> Objectif

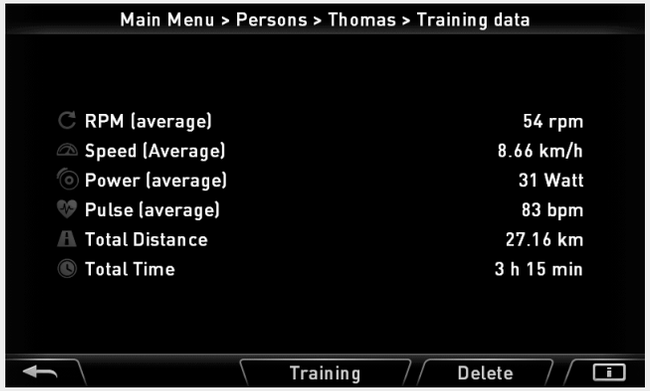
Le paragraphe du menu « Objectifs » est expliqué dans « Menu principal > Objectifs ».

Personnes > Personne 1 > Origine

Les données et informations personnelles sont supprimées ici et le programme individuel est affecté à l'état d'origine.

Personnes -> Personne 1 -> Données d'entraînement

Dans ce menu, les valeurs ajoutées de toutes les unités d'entraînement sont affichées en valeurs moyennes et absolues.


Main Menu > Persons > Thomas > Training data
RPM (average) 54 rpm
Speed (Average) 8.66 km/h
Power (average) 31 Watt
Pulse (average) 83 bpm
Total Distance 27.16 km
Total Time 3 h 15 min
Training
Delete

Voici ce à quoi ressemble la vue des données d'entraînement personnelles de la personne modèle « Thomas ».

Avec « **Supprimer** », il vous est demandé si vous voulez supprimer.

« **Oui** » supprime les données d'entraînement.

« **Non** » ferme la fenêtre sans aucune modification.

Remarque:

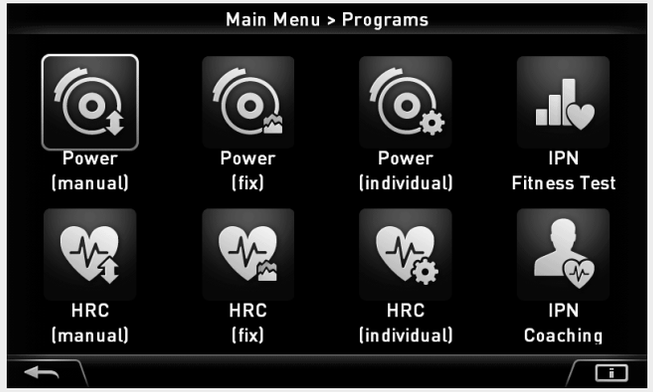
Si vous consultez ce menu sans unités d'entraînement préalables, il y a un double trait à la place de ces valeurs.

Personnes > Personne 1 > Calendrier

L'aperçu mensuel est affiché en rouge avec le jour de la dernière unité d'entraînement. Pour cela, l'unité d'entraînement doit durer au moins 5 minutes. Si aucune unité d'entraînement n'est affichée, l'information correspondante est transmise. De plus, les unités d'entraînement éloignées sont affichées dans une représentation mensuelle et annuelle blanche. Les touches fléchées sélectionnent la date / le mois / l'année. La touche ENTRÉE affiche le jour sélectionné ou passe au mois ou à l'année suivant ou précédant celui / celle sélectionné(e).

Menu principal > Programme

Ce menu contient l'aperçu du programme d'entraînement de l'appareil. Vous avez différentes possibilités pour organiser votre entraînement.



Performance (manuelle)
Réglez votre performance dans l'entraînement. Les indications de valeur comme Temps, Distance … peuvent compter aller de la plus petite à la plus grande ou inversement.

Profils de performance (fixe)
Les programmes avec profils de performance règlent la performance.

Profils de performance (personnalisé)
Modifiez les programmes de base selon vos envies ou besoins.

Contrôle de forme physique IPN
Le programme augmente la performance et saisit votre rapidité de pouls. À la fin, vous obtenez une évaluation et des conseils d'entraînement.

Programmes HRC (manuels) HRC=Heart Rate Control.
Entrez une valeur de pouls et la commande de performance règle et se tient automatiquement à cet objectifs de pouls.

Programme de profil HRC (fixe)
Réglez les programmes du profil du pouls sur des valeurs du pouls changeantes.

Programmes de profil HRC (personnalisé)
Changez votre programme de base du profil de pouls selon vos envies ou besoins.

Coaching IPN
25 unités d'entraînement avec des profils de performance divisés en raison de vos valeurs de performance et de pouls établies lors du contrôle de forme physique IPN. Selon la réussite de vos unités, on vous demande d'effectuer un nouveau contrôle de forme physique. Il en résulte d'autres conseils d'entraînement.

Programmes et touches de fonction

Si vous appuyez sur «↰», le menu précédent s'ouvre.

Si vous appuyez sur « Standard », il y a une coche sur le programme sélectionné [√] et le programme standard de la personne actuelle se mettra en route lors de la prochaine utilisation.

Instructions d'entraînement et mode d'emploi

Si vous appuyez sur « **Entraînement** », cela reprend le programme sélectionné et va sur l'écran « Préparation à l'entraînement ».

Si vous appuyez sur « Objectifs », cela montre les objectifs qu'il faut entrer ou qui ont déjà été entrés dans le programme sélectionné.

Les touches de navigation permettent de sélectionner les sous-menus.

« **i** » permet d'ouvrir un écran avec des informations et des explications.

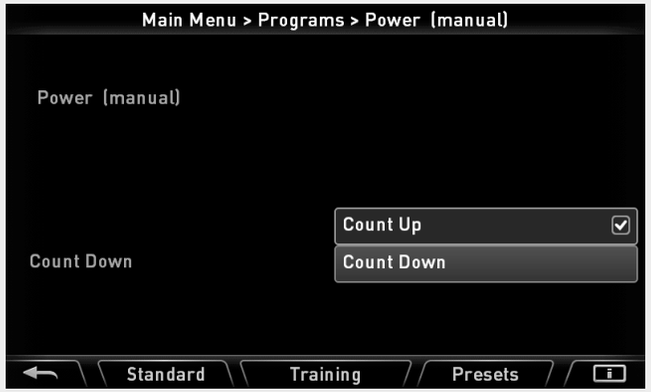
Remarque:

Si le contenu d'un menu ne peut pas être représenté sur un écran, une barre de déroulement est visible sur la droite.

La validation des touches de fonction lors de la sélection d'un programme d'entraînement ne sont pas modifiables. C'est pourquoi on renonce à des répétitions dans les représentations de programmes suivantes.

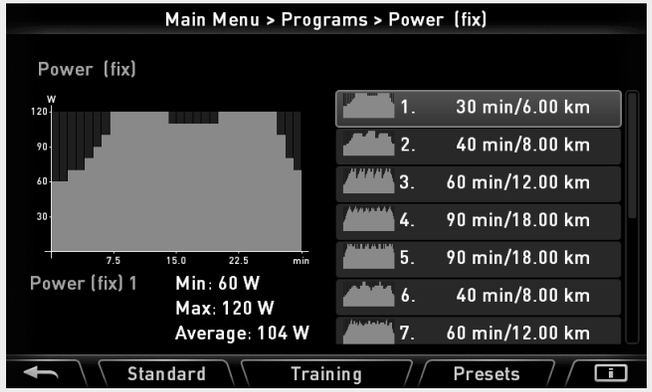
Programme > Performance (manuelle)

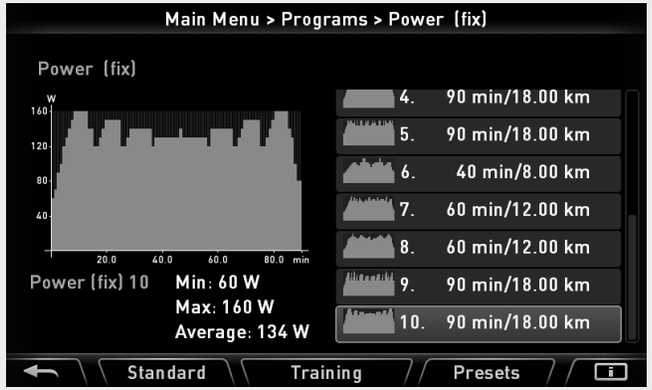
Dans « Performance (manuelle) » se trouvent deux programmes d'entraînement : « **Count up** » et « **Count down** ». Réglez la performance dans les deux programmes pendant l'entraînement. Avec « Count up », vous allez des valeurs les plus petites aux plus grandes, avec « Count down », vous allez des valeurs les plus grandes aux plus petites, que vous donnez au préalable ou bien qui ont été reprises à partir des objectifs dans le menu : **Objectifs > Valeurs d'entraînement.**



Programme > Performance (fixe)

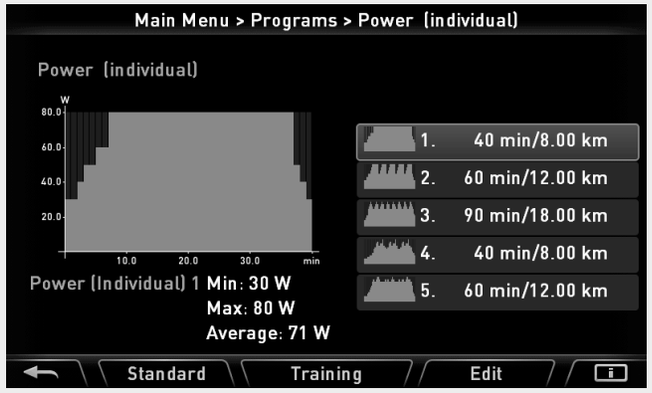
Dans « Performance » (fixe) se trouvent 10 profils d'entraînement qui se différencient par le temps et l'intensité. La performance se modifie selon les objectifs de profil. Outre les numéros de programme, il y a la durée et la longueur du programme. Le profil est agrandi et représenté par des données de performances minimales, maximales et moyennes.





Programme > Performance (personnalisée)

Dans « Profils de performance » (personnalisé) se trouvent 5 profils d'entraînement. Vous pouvez les modifier selon la durée, la longueur et l'intensité.

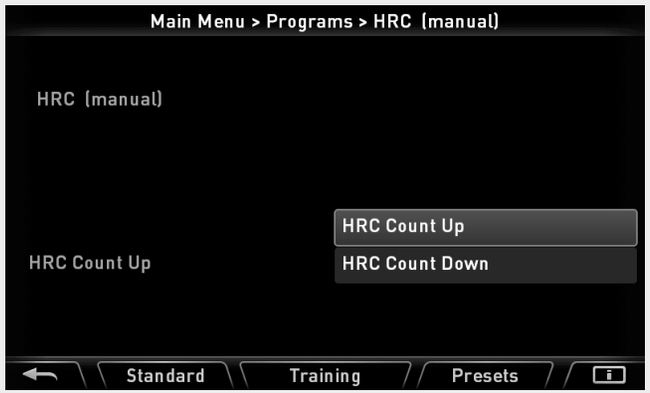


Remarque:

Le traitement (éditer) des profils est décrit à la page 14.

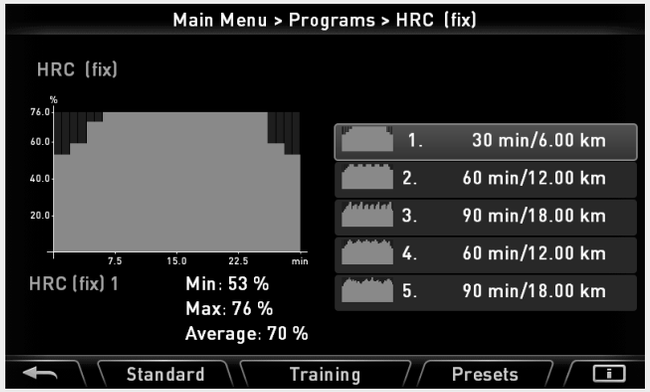
Programme > HRC (manuel)

Dans « HRC (manuel) » se trouvent 5 programmes d'entraînement : « HRC Count up » et « HRC Count down ». Dans les deux programmes, un objectif de pouls est atteint en réglant les performances et maintenu pendant la durée de l'entraînement. L'objectif de pouls est repris soit dans les objectifs du menu : **Objectifs > Objectifs de pouls** ou, s'il n'y a pas encore de données, il est donné au préalable, soit 130. Avec « HRC Count up », les valeurs vont de la plus petite à la plus grande, avec « HRC Count down », les valeurs vont de la plus grande à la plus petite, que vous entrez à l'avance ou qui sont reprises à partir des objectifs du menu : **Objectifs > Valeurs d'entraînement.**



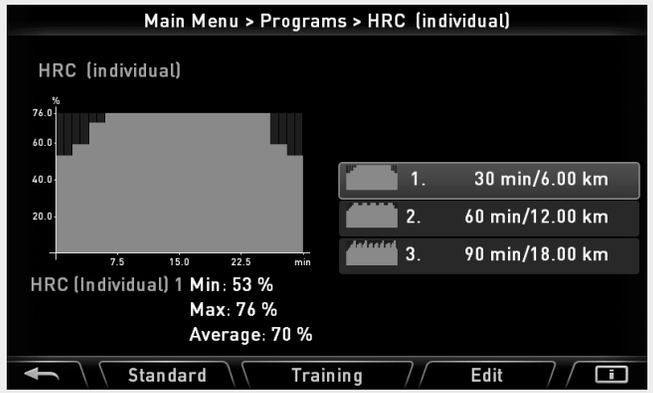
Programme > HRC (fixe)

Dans « HRC (fixe) » se trouvent 5 profils d'entraînement se différenciant par la durée et l'intensité. Dans les programmes, les **objectifs de pouls variables** s'atteignent en réglant la performance. La hauteur du profil du programme s'oriente selon les données de votre pouls maximal dans le menu : **Objectifs > Objectifs de pouls**. Si les données sont erronées, on part des valeurs supposés : 50 ans et 170 pouls maximaux.



Programme > HRC (personnalisé)

Dans « HRC (personnalisé) » se trouvent 3 profils d'entraînement. Vous pouvez les éditer selon la durée et l'intensité.



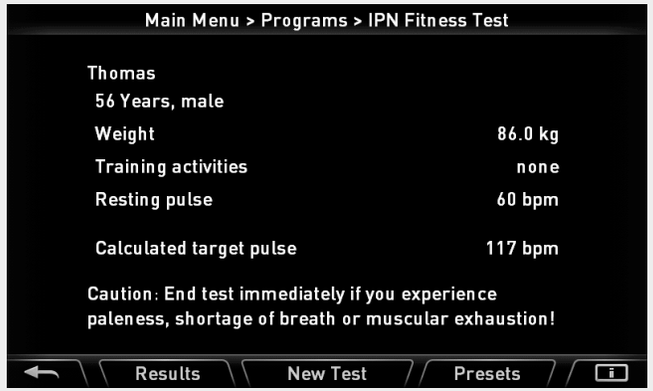
Remarque :

Éditer est décrit à la page 15.

Programme > Contrôle de forme physique IPN

Le contrôle de forme physique requiert les données personnelles représentées. À partir de ces données, un profil de performance

et un objectif de pouls visé sont calculés. On vous demande d'indiquer les données erronées.


Main Menu > Programs > IPN Fitness Test
Thomas
56 Years, male
Weight 86.0 kg
Training activities none
Resting pulse 60 bpm
Calculated target pulse 117 bpm
Caution: End test immediately if you experience paleness, shortage of breath or muscular exhaustion!
Results
New Test
Presets

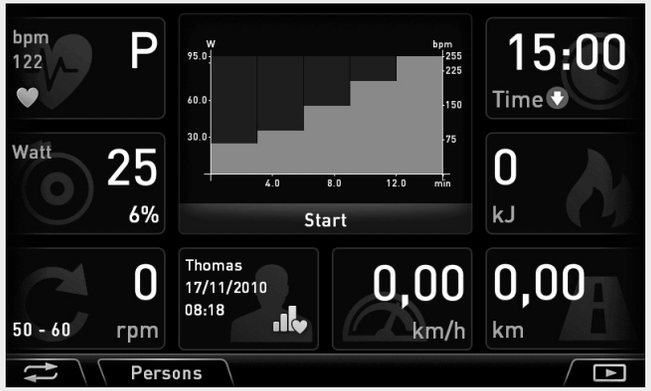
Si vous appuyez sur « **Nouveau contrôle** », cela montre le profil de performance que vous devez atteindre.

Attention

Terminez immédiatement le contrôle si vous sentez des ampoules, si vous avez des difficultés à respirer ou des courbatures.

Programme > Contrôle de forme physique IPN

L'objectif du test de fitness IPN est de vous fournir une recommandation pour un entraînement supplémentaire. Vous devez pour cela atteindre le pouls visé calculé en 15 minutes maximum à partir de la deuxième étape. Une ligne rouge est affichée à cet effet. Une recommandation « IPN Coaching » sera fournie pour 24 unités d'entraînement.

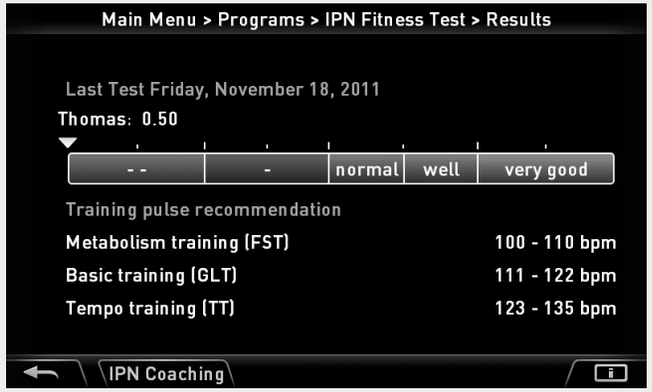


Remarque:

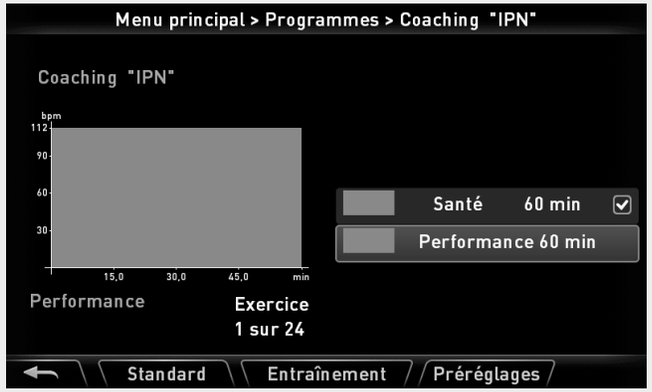
Si vous n'atteignez pas l'objectif de pouls, vous obtenez un avertissement. Vous devez ensuite augmenter vos données dans Activités d'entraînement et effectuer le contrôle à nouveau.

Programme > Coaching IPN

Si vous avez validé le contrôle de forme physique IPN, vous obtenez un résultat du contrôle avec une flèche sur une échelle. À partir des modules de contrôle (FST), (GLT) et (TT) avec les zones de pouls y appartenant, les 24 unités d'entraînement sont composées.



Si vous appuyez sur « **Coaching IPN** », vous obtenez une sélection de 2 sortes d'entraînement : un entraînement / santé ou un entraînement / performance. Si vous voulez améliorer votre état corporel, sélectionnez « entraînement / santé ». Si vous voulez améliorer votre forme physique, sélectionnez « entraînement / performance ».



Le « **Coaching IPN** », modifie la durée de l'entraînement.

Remarque:

S'il y a un contrôle de forme physique, une remarque est faite à ce sujet.

Remarque:

1. Avant le premier contrôle de forme physique IPN, une phase pour s'habituer de 4 X 30 minutes en l'espace de deux semaines est recommandée. Une intensité avec laquelle vous vous sentez bien pour une fréquence rythmique de 50 à 60 minutes est recommandée.
2. Le premier contrôle devrait se dérouler de manière calme et sans grave problème de santé. (Il est recommandé de ne pas s'entraîner un jour à l'avance). Le pouls au repos aurait déjà dû être identifié au préalable en déterminant la valeur moyenne après au moins trois mesures directement au réveil.
3. Après les 24 unités d'entraînement ou après 12 semaines, il est recommandé d'effectuer un nouveau contrôle afin de vérifier l'intensité de l'entraînement. Pour cela, le pouls au repos devrait être de nouveau déterminé selon les règles décrites ci-dessus et maintenu selon les

objectifs décrits ci-dessus.

4. Après les 24 unités, ou après le nouveau contrôle, suit un nouveau bloc avec 24 unités.
5. Si l'on passe de l'entraînement de santé à l'entraînement de puissance, les unités d'entraînement effectuées jusqu'alors ne sont plus prises en compte.

Règles générales :

Pour l'entraînement / santé, 2 unités par semaine sont recommandées.

Pour l'entraînement / augmentation de la performance, 3 unités par semaine sont recommandées.

Il ne devrait jamais se passer, si cela est possible, plus de 7 jours de pause entre les unités. Il devrait cependant au moins y avoir un jour de pause entre les unités ou bien pas plus de 5 unités par semaines devraient être validées.

Après une maladie ou une absence d'entraînement, le bloc d'entraînement se poursuit à la position actuelle. Si vous arrêtez de vous entraîner pendant plus longtemps que 3 semaines, un nouveau contrôle est recommandé.

Pour des personnes qui enregistrent un bloc ß, le contrôle ne présente pas d'intérêt et n'est pas recommandé !

Entraînement

Sélection du programme d'entraînement

Vous avez 3 possibilités :

1. Entraînement avec les objectifs de performance

a) Entrées de performance manuelles

b) Profils de performance

2. Entraînement avec les objectifs de pouls

a) Entrées de pouls manuelles

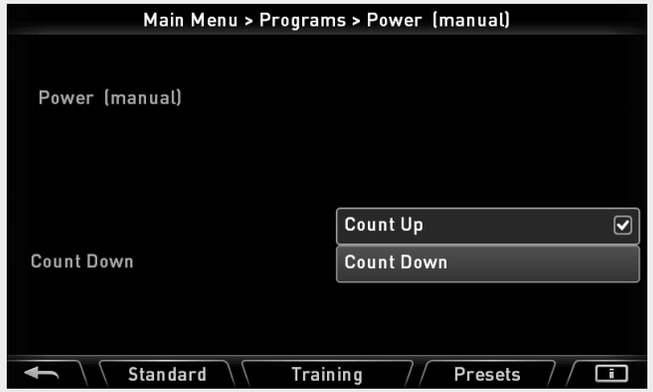
b) Profils de pouls

3. Entraînement avec les instructions (Coaching)

Vous devez valider le contrôle de forme physique IPN. Ensuite, vous êtes classés et obtenez un déroulement de l'entraînement avec 24 unités. Après cela se déroule un nouveau contrôle de forme physique avec de nouvelles unités d'entraînement.

1a

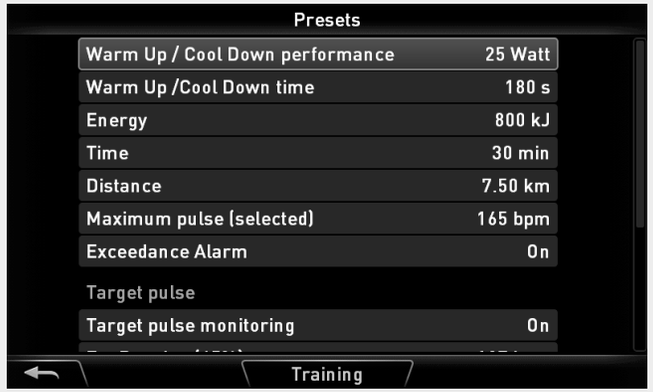
Sélection du programme d'entraînement avec une entrée de performance manuelle, par ex. « Count down »

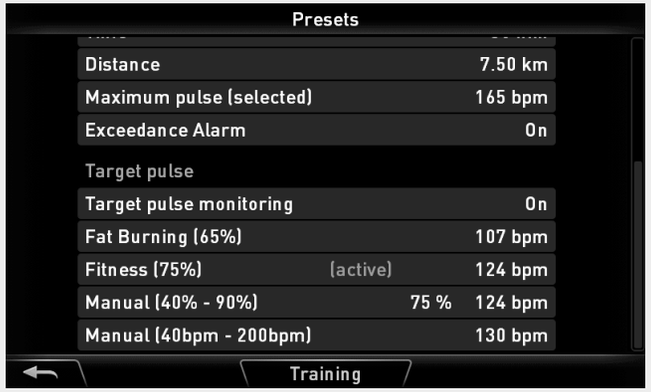


Si vous appuyez sur « **Objectifs**», cela va dans le menu « Objectifs » et affiche les « objectifs » qui sont à entrer ou qui sont déjà entrés dans le programme « Actif ».

Performance (manuelle) -> Objectifs actuels

Dans ce menu, vous pouvez regarder, modifier ou laisser les objectifs du programme « **Actif** ».





Affichage : Objectifs

Les valeurs que la personne active « Thomas » avait déjà entrées au préalable dans **Objectifs -> Valeurs d'entraînement** et **Objectifs de pouls** , sont indiquées comme objectifs à cet endroit:

Consommation d'énergie	=	800 kJoule
Durée de l'entraînement	=	30 min
Distance	=	7,50 km
Pouls maximum (choisi)	=	165 bpm
Alarme en cas de dépassement du pouls maximum	=	Allumé
Contrôle de l'objectif du pouls	=	Allumé
Forme physique (75%)	=	active

Si vous appuyez sur « **s'entraîner**», cela reprend les valeurs et réglages et va dans la vue « **Préparation à l'entraînement** ».

Préparation à l'entraînement

Dans cette vue sont affichées les valeurs et règles.

Affichage / colonne de gauche :

Pouls = 65 bpm
Rapport du pouls = 39 % (Poul actuel par rapport au pouls maximum)
Performance = 25 watts
Rapport de performance actuel = 6 % (Performance actuelle par rapport à la performance maximale de l'appareil réglée).
Fréquence rythmique = 0 rpm

Affichage / colonne du milieu :

Affichage multiple avec :
Programme = Count Down (de la performance manuelle)
Démarrage = Préparation à l'entraînement
Personne = Thomas avec date et heure et symbole du programme.
Vitesse = 0,00 km/h

Affichage / colonne de droite :

Temps = 30 minutes
Consommation d'énergie = 800 kJoule
Distance = 7,50 km

Si vous appuyez sur « **Personnes**», cela vous entraîne dans le menu « Personnes ».

Si vous appuyez sur « **Objectifs**», cela vous entraîne dans le menu « Objectifs » et affiche les objectifs qu'il faut entrer ou qui ont déjà été entrés dans le programme actif.

Remarque:

La performance peut être augmentée ou diminuée de **5 watts** dans la Préparation à l'entraînement et dans l'Entraînement à l'aide des touches **–/+**.

Entraînement

En s'appuyant sur l'exemple du programme d'entraînement « Performance (manuelle) **Count Down** », l'affichage de l'entraînement est représenté.

Le fait de pédaler à plus de 10 U/min met en route l'affichage de l'entraînement.

Dans Entraînement, vous avez la possibilité de modifier les affichages multiples et de voir d'autres informations.

Si vous appuyez sur « **Affichage**», cela modifie le contenu de l'affichage.

Affichage : **Entraînement actuel**

Dans les affichages multiples, les valeurs de training sont représentées de la plus petite à la plus grande dans l'ordre et l'affichage des valeurs de l'objectif est représenté de la plus

grande à la plus petite valeur.

Par exemple, la puissance a été augmentée à 125 watts et le pouls s'est élevé à 90 battements.

Remarque:

Si un objectif est comptabilisé en partant de la plus grande valeur pour atteindre « zéro », le reste sera comptabilisé des valeurs les plus petites aux plus grandes. Si la dernière donnée est atteinte, un bref signal retenti.

Fonctions d'entraînement

Contrôle du pouls (objectif de pouls)

Si vous avez activé un contrôle dans Objectif de pouls, votre pouls est contrôlé avant et pendant l'entraînement. Le contrôle s'annonce après 11 pulsations au-dessus avec une **HI** dans l'affichage du pouls. Inversement, après 11 pulsations, il apparaît au-dessous une **LO**.

Remarque:

La frontière du dessous est seulement affichée, si vous utilisez la machine et que l'objectif de pouls a été atteint au préalable.

Contrôle du pouls (Pouls maximum)

Si vous avez activé un contrôle de pouls maximum et que votre pouls dépasse cette valeur, **MAX** s'affiche et le symbole cœur est représenté de façon grossie. Si un signal d'alarme est activé, un double signal d'alarme est émis en plus.

Contrôle du tour de pédale / de la performance

Une combinaison non atteinte de performance et de tours de pédale est affichée par les appareils avec des **flèches** indiquant le **bas** et le **haut** selon la fréquence de tour de pédale. Par exemple, une performance de 400 watts pour 50 U/min et de 25 watts pour 120 U/min n'est pas possible sur le plan technique de l'appareil. Les flèches indiquent que vous devez pédaler plus rapidement ou plus lentement afin de réaliser la performance.

Mesure du pouls au repos

La mesure du pouls au repos est la saisie du pouls en l'espace d'une minute. Dans ce cadre, votre pouls est pris dans le sens inverse du temps au début et à la fin de la mesure de la durée, l'écart du pouls est déterminé et une note de forme physique est calculée à partir de cela.

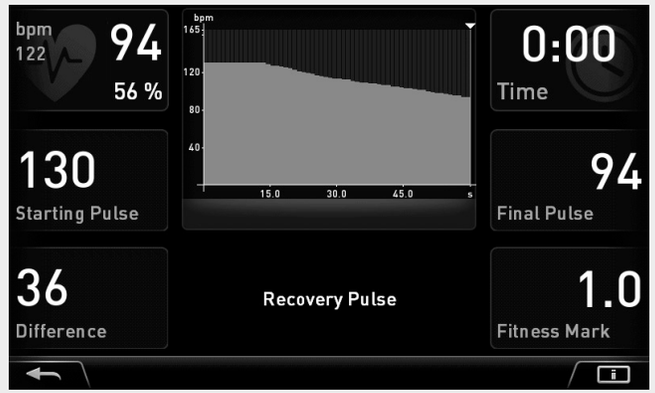
Remarque:

La fonction du pouls au repos est seulement proposée lorsque la valeur du pouls est affichée.

Affichage : **Début du pouls au repos**

Sens inverse du temps avec le pouls actuel et la valeur du pouls au début du pouls au repos. Les données en pourcentage montrent le rapport : pouls actuel / pouls maximum.

Si vous appuyez sur « **Retour** », cela interrompt la mesure du pouls au repos et l'affichage va dans Préparation à l'entraînement.



Affichage : **Fin du pouls au repos**

La fin de la prise du pouls au repos avec des données sur le pouls final après 60 secondes, l'écart entre le pouls au démarrage et le pouls à la fin et la note de forme physique qui en résulte.

Remarque:

IDans la fonction, la masse centrifuge est automatiquement ralentie. Un nouvel entraînement ne présente aucun intérêt.

Si vous appuyez sur « **Retour** », cela vous entraîne dans Préparation à l'entraînement.

Mesure du pouls au repos et perte du pouls

En interrompant la mesure du pouls, vous retournez en arrière, mais aucune note de forme physique n'est calculée.

Si vous appuyez sur « **Retour** », cela vous entraîne dans Préparation à l'entraînement.

Interruption ou fin de l'entraînement

Si vous effectuez moins de 10 tours de pédale par minute ou que vous appuyez sur « Repos », le système électronique détecte l'interruption de l'entraînement.

Affichage :

Les données d'entraînement sont affichées, comme déterminé dans le menu « Paramètres > Affichage et sons > Veille ». Si vous n'appuyez sur aucune touche et ne vous entraînez pas pendant cette période, l'électronique passe en mode de veille.

Reprise de l'entraînement

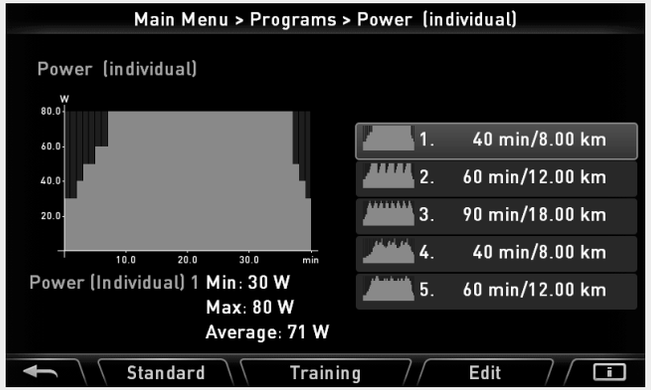
Si vous poursuivez l'entraînement pendant la « mise en veille », les dernières valeurs continuent d'être comptées ou sont comptées de la plus grande à la plus petite valeur.

Profil d'entraînement personnalisé (Éditer)

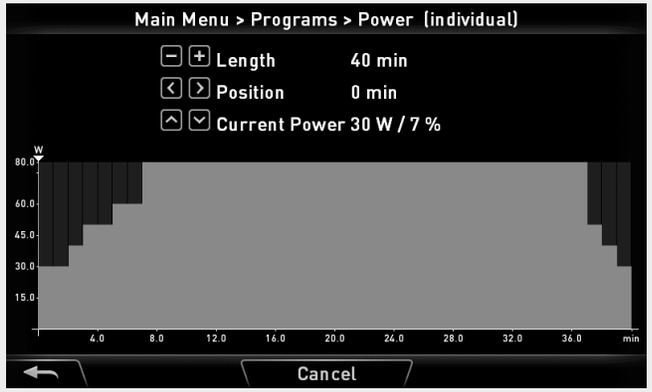
Dans le menu « Programme », vous avez la possibilité d'établir des profils de performance individuels et des programmes de profil HRC.

Performance (personnalisée)

Il y a 5 programmes de performance avec des durées et longueurs différentes à disposition pour modifier la performance de façon personnalisée.



Si vous appuyez sur « **Éditer** », cela vous entraîne sur « Éditer un profil ».

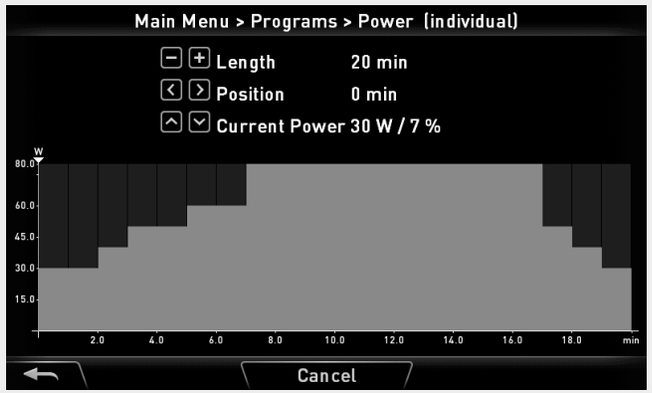


Chaque minute est représentée par une barre. La durée de l'entraînement (Longueur) peut être choisie entre 20 et 120 minutes.

Les **touches –/+** raccourcissent ou rallongent la durée de l'entraînement de 10 minutes.

Les **touches de navigation de gauche / de droite** sélectionnent une barre temporelle avec ligne et flèche.

Les **touches de navigation de gauche / de droite** modifient la performance des barres.



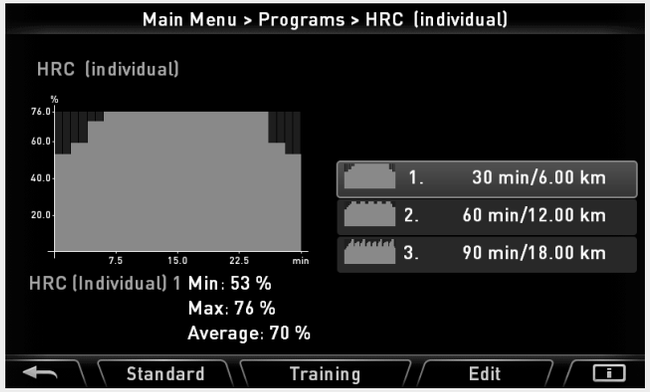
Voici ce à quoi pourrait ressembler une modification du programme.

Si vous appuyez sur « **Retour** », cela reprend votre profil individuel.

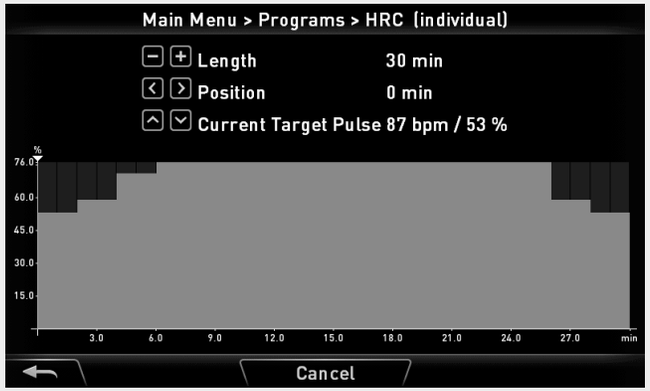
Si vous appuyez sur « **Arrêter** », cela quitte la fenêtre sans procéder aux changements.

HRC (personnalisé)

Il y a 3 profils de pouls à éditer à disposition.



Si vous appuyez sur « **Éditer** », cela vous entraîne sur la vue « Éditer un profil ».



Chaque minute est représentée par une barre. La durée de l'entraînement (Longueur) peut être choisie entre 20 et 120 minutes.

Les **touches –/+** raccourcissent ou rallongent la durée de l'entraînement de 10 minutes.

Les **touches de navigation de gauche / de droite** sélectionnent une barre temporelle.

Les **touches de navigation du haut / du bas** modifient le pouls visé de la barre.

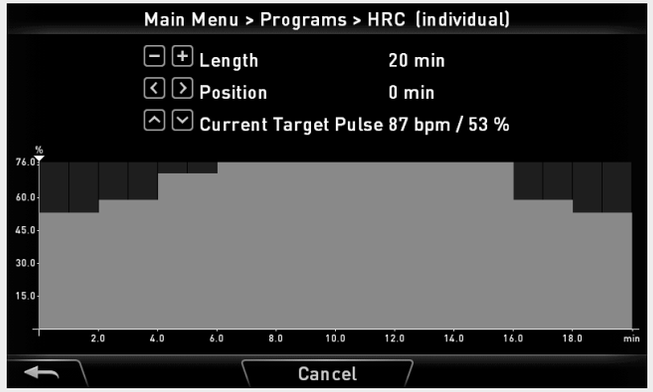
L'objectif de pouls d'une barre est indiqué en pulsations et en pourcentage et fait référence, le cas échéant, au pouls maximal. L'objectif de pouls peut être modifié dans la zone allant de 20 à 100 % du pouls maximum.

Si vous appuyez sur « **Arrêter** », cela interrompt le processus sans modifier le profil d'origine.

Si vous appuyez sur « **Retour** », cela reprend votre profil personnalisé.

Remarque :

S'il n'y a pas de pouls maximal dans Personne active, une personne standard de 50 ans est donnée en exemple avec un pouls maximum de 170=100 %.



Voici à quoi pourrait ressembler une modification du programme.

Remarque :

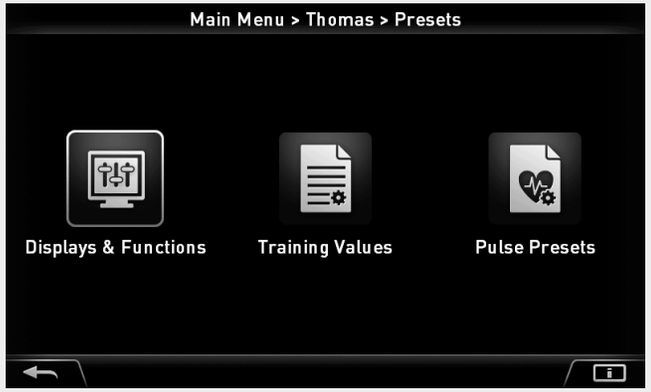
Les programmes personnalisés modifiés et le profil sont enregistrés dans l'utilisateur respectif et ne remplacent pas les programmes et profils d'autres utilisateurs.

Menu principal

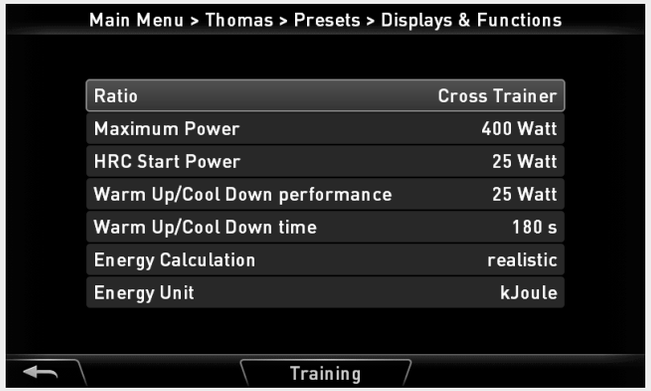
Objectifs

Dans ce menu se trouvent 3 sous-menus :

1. Affichage & Fonctions
   À cet endroit, vous définissez vos valeurs de performance, votre vitesse et comment la consommation d'énergie doit être indiquée.
2. Valeurs d'entraînement
   À cet endroit vous définissez vos valeurs pour la consommation d'énergie, la durée de l'entraînement et la distance de l'entraînement qui sont reprises dans les objectifs comme valeurs.
3. Objectifs de pouls
   À cet endroit, vous indiquez comment surveiller votre pouls et quelles valeurs doivent être prises en comptes.



Objectifs > Affichage & Fonction



- En cas de « **Performance maximale** », laissez ou délimitez la puissance maximale de l'appareil.
  Au delà de cette limite, la performance n'est plus autorisée. La donnée en % dans l'affichage de performance montre le rapport actuel pour la performance maximale réglée.
- En cas de « **Performance de démarrage HRC** », indiquez la performance du début de 25 à 100 watts dans les programmes de commande du pouls si une valeur préréglée de 25 watts est trop basse pour vous.
- En cas de « **Performance Échauffement / Repos** », entrez une performance visée de 25 à 100 watts, qui active dans les Programmes Count Up / Count Down une augmentation automatique de la performance (échauffement) ou une diminution de la performance (Repos).
- En cas de « **Durée Échauffement / Ralentissement** », déterminez la durée de la fonction Échauffement / Ralentissement de 60 à 240 secondes.

WarmUp (échauffement)

Lors des 30 premières secondes, la performance reste constante, ensuite la performance s'accroît jusqu'à la performance visée (performance réglée préalablement).

WarmUp

Remarque:

La fonction « **WarmUp** » est **seulement** proposée lorsque la performance réglée est plus élevée que la performance WarmUp / CoolDown dans Affichage & Fonctions. Si vous appuyez sur « **WarmUp** », une barre de progrès s'affiche. Pendant que vous pédalez, la barre de progrès monte jusqu'à 100 %, elle émet 3 bips et la fonction se termine.

CoolDown

La performance est réduite à la performance WarmUp / CoolDown et est maintenue 30 secondes jusqu'à ce que la durée WarmUp / CoolDown soit atteinte.

CoolDown

Remarque :

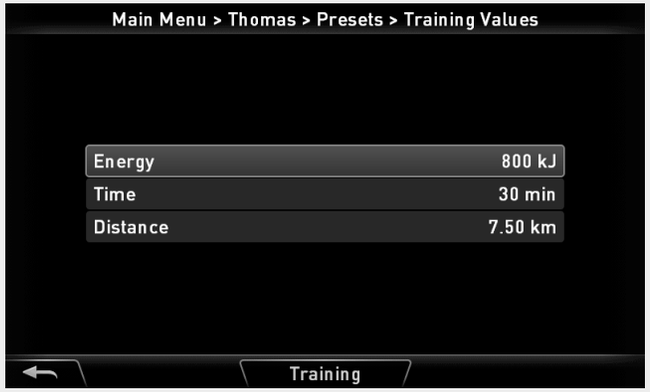
La fonction « **CoolDown** » est **seulement** proposée lorsque, au cours de l'entraînement, la performance actuelle est plus élevée que la performance WarmUp / CoolDown dans Affichage & Fonction, Si vous appuyez sur « **CoolDown** » la barre de progrès atteint les 100 %. Après ce déroulement, cela émet 3 bips et la fonction se termine.

- Avec « **Évaluation de l'énergie** », vous déterminez si votre consommation en énergie doit être affichée avec la prise en compte du degré d'efficacité humain (réaliste) ou la dépense énergétique de l'ergomètre sans prise en compte du degré d'efficacité humain (physique).
- Pour l'« **Unité d'énergie** », déterminez si vous souhaitez que la consommation d'énergie soit affichée en kjoule ou en kcal.

Objectifs > Valeurs d'entraînement

Lors de la première consultation du menu, les valeurs sont encore sur « Éteint ».

Après les données de consommation d'énergie, de durée de l'entraînement et de distance de l'entraînement, les valeurs peuvent apparaître ainsi.

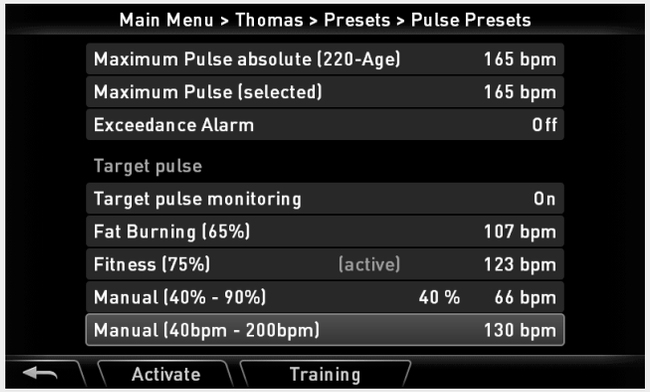


Les données de valeurs d'entraînement ont pour effet que les valeurs dans l'affichage « Préparation à l'entraînement » du programme d'entraînement sont chargées. Elles peuvent encore être modifiées à cet endroit.

Au début de l'entraînement, les valeurs vont de la plus grande à la plus petite. Les valeurs n'ont pas d'influence sur la commande de l'ergomètre.

Objectifs > Objectifs de pouls

Si les données personnelles de la personne « active » sont entrées, quelques valeurs de pouls sont affichées. Sinon, « Éteint » s'affiche à cet endroit à la place de la valeur.


Main Menu > Thomas > Presets > Pulse Presets
Maximum Pulse absolute (220-Age) 165 bpm
Maximum Pulse (selected) 165 bpm
Exceedance Alarm Off
Target pulse
Target pulse monitoring On
Fat Burning (65%) 107 bpm
Fitness (75%) (active) 123 bpm
Manual (40% - 90%) 40 % 66 bpm
Manual (40bpm - 200bpm) 130 bpm
Activate
Training

- L'affichage « **Pouls maximal absolu** » 165. Cette valeur provient du rapport (220 – Âge), dans ce cas par ex. Thomas (55 ans). Elle indique, en se basant sur la médecine, la valeur du pouls la plus haute encore tolérée à son âge qui peut encore apparaître lors de l'entraînement pour des personnes en bonne santé, mais ne devrait pas.
- Pour un « **Pouls maximal (choisi)** » vous pouvez réduire ou arrêter cet valeur. L'affichage en % se réfère à cette valeur : Le pouls actuel par rapport au pouls maximal (choisi) et les hauteurs du profil pour le programme du pouls.
- Pour l'« **Alarme en cas de dépassement** » déterminez si la sonnerie de l'alarme en cas de dépassement du pouls maximum est indiquée ou non. Si « Éteint » à été déterminée pour le « Pouls maximum (choisi) », l'alarme est également désactivée.
- Dans « Objectif de pouls" vous avez 2 possibilités : « Contrôle de l'objectif de pouls ». Allumé ou éteint. Allumé permet de sélectionner deux valeurs en pourcentage fixes, 65 et 75 %, de même qu'une entrée en pourcentage manuelle.

« **Brûler les graisses** » signifie que 65 % de votre pouls maximum relatif à votre âge est contrôlé ou réglé selon le rapport (220 – âge) comme valeur du pouls. Dans l'exemple : 107

« **Forme physique** » signifie que 75% de votre pouls maximal relatif à votre âge est exploité. Dans l'exemple : 123

« **Manuel** » signifie qu'une valeur entre 40 et 90 % est déterminée avec les touches –/+ .

Ou bien vous entrez, dans « **Manuel (40 bpm - 200 bpm)** » avec les touches –/+, une valeur de pouls qui est indépendante de votre âge.

Si vous appuyez sur « **Activation** » cela reprend la sélection choisie avec la référence (active).

L'objectif de pouls sélectionné est repris comme objectif dans les programmes de pouls. Au cours de l'entraînement, ces valeurs sont atteintes en réglant la performance et maintenues à l'aide de la durée de l'entraînement. Dans les autres programmes d'entraînement, elle sert à s'orienter pour une zone de pouls de 10 pulsations en dessous et au-dessus de l'objectif de pouls dans lequel vous devez vous entrainez. « HI » et « LO » dans l'affichage du pouls contrôle la zone du pouls.

Éteindre bloque la sélection d'un contrôle de l'objectif de pouls.

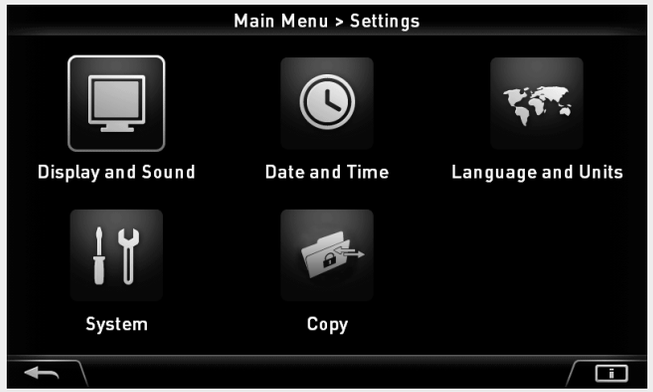
Choisissez **Éteindre** dans « **Pouls maximal (choisi)** » et **Allumer** pour « **Contrôle de l'objectif du pouls** » il ne reste que le sous-paragraphe **Manuel (40 bpm - 200 bpm)** à entrer.

Si vous appuyez sur « **Retour** », cela reprend le réglage.

Menu principal

Réglages (pour toutes les personnes)

Ce menu offre la possibilité d'effectuer des réglages spécifiques à l'affichage et à l'appareil et des adaptations dans 5 sous-menus.

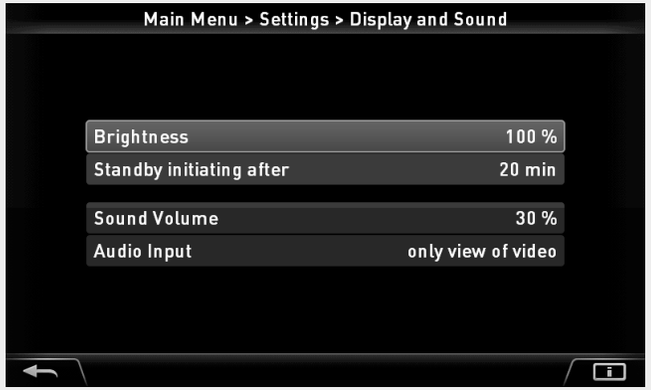


Réglages > Affichages et sons

Dans « **Clarté** », réglez les intensités lumineuses de l'affichage.

Dans « **Mise en veille après** », réglez la durée avant qu'un retour en arrière de 5 minutes ne commence. Si, pendant ce temps, vous n'utilisez pas l'appareil et n'appuyez sur aucune touche,

des mesures d'économie d'électricité sont mises en place et l'affichage est mis en mode éco.


Main Menu > Settings > Display and Sound
Brightness 100 %
Standby initiating after 20 min
Sound Volume 30 %
Audio Input only view of video

Si vous appuyez sur « Retour », cela reprend le réglage.

Dans « **Volume sons** », vous réglez le volume des sons du système, p. ex. pour l'obtention du pouls maximum.

Dans « **Entrée Audio** », vous pouvez déterminer si de la musique peut être lue en même temps que la lecture d'images et de vidéos.

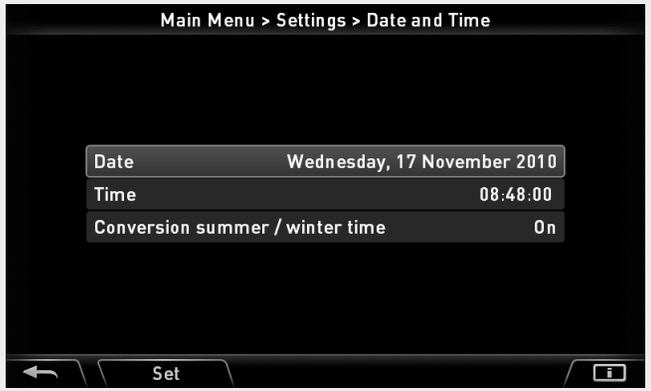
« **Retour** » permet d'accepter les paramètres.

Affichage en mode veille

En appuyant sur la touche « **ENTRER** », vous quittez le mode de mise en veille.

Réglages > Heure & Date

À cet endroit, vous vous régler l'heure et adapter la date.



Si vous appuyez sur « **Retour** », cela reprend le réglage.

Réglages > Langue & Unités

À cet endroit, vous déterminez dans quelle langue le menu doit être représenté et les données de vitesse et de distance en kilomètres ou en miles.

« **Paramétrer** » permet d'afficher les 5 langues : allemand, anglais, français, espagnol et italien pour la sélection. Ensuite, les paramètres du pays s'affichent. Via la sélection du pays, les formats pour l'affichage de la date et de l'heure sont paramétrés.

Métrique / impérial

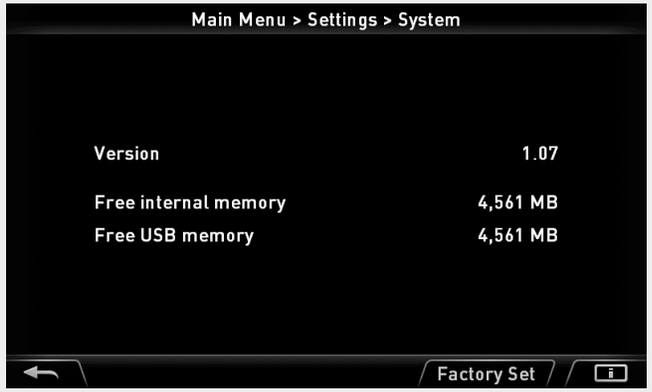
Dans Métrique / impérial, vous sélectionnez l'affichage des données liées à la vitesse et à la distance en kilomètres ou en milles.

« **Retour** » permet d'accepter les paramètres.

Paramètres > Système

Dans « Version », la désignation actuelle du progiciel est affichée et, en-dessous, l'espace libre de l'affichage et d'une clé USB insérée.

Vous pouvez remettre ici tous les paramètres à l'état initial avec « Paramètres usine » et procéder à une mise à jour du progiciel à l'aide d'une clé USB.



Si vous appuyez sur « **Origine** », cela affiche une nouvelle fenêtre accompagnée de la question si vous souhaitez que tous les réglages du niveau extradé « Réglage de l'appareil » soit repris.

« **OUI** » remet en route les réglages de l'appareil

« **Non** » quitte la fenêtre sans procéder aux modifications

Mise à jour du logiciel résident

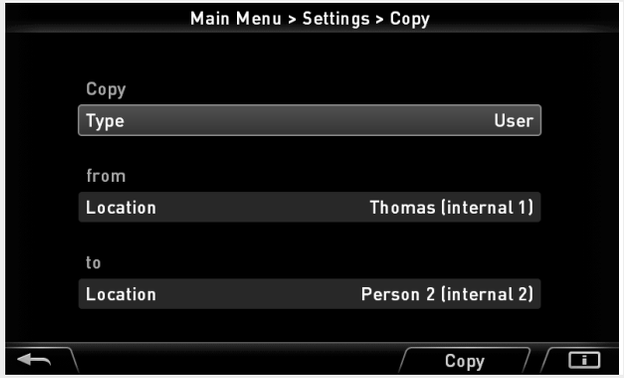
Pour ce faire, un dispositif de stockage formaté avec FAT32 et une partition principale doit être inséré dans la prise USB, p. ex. clé USB. Le fichier du progiciel doit se trouver dans le dossier principal. « Mise à jour » permet de faire une recherche en fonction du fichier du progiciel. Si un fichier est trouvé, il est ensuite installé. Après cette installation, « Mise à jour terminée » sera affiché. Confirmez avec **< OK >** en appuyant sur la **touche ENTRÉE** et l'affichage sera démarré. Ce processus peut durer quelques minutes.

Vous pouvez obtenir la mise à jour du progiciel la plus récente sur notre site Internet :

http://de.sport.kettler.net/service-center/software-trainingsgeraete/firmware-updates.html.

Paramètres > Copier

Vous avez ici la possibilité de copier des données sur ou depuis une clé USB.



Dans « **Type** », choisissez entre « Toutes les données » ou « Utilisateur ». « Toutes les données » correspond à la copie d'un enregistrement complet des données personnelles et de l'appareil sur une clé USB ou à l'inverse à la copie dans l'affichage.

« **Utilisateur** » signifie que les données personnelles sont copiées à un autre endroit. Par exemple, de personne 1 à personne 4 ou depuis une clé USB ou inversement.

Avec « **Copier** », il vous sera demandé si le nombre de fichiers doit être copié.

« **Oui** » lance la copie.

« **Non** » ferme la fenêtre sans aucune modification.

Lecture de musique (via une clé USB)

Si des fichiers au format mp3 – ou ogg – se trouvent sur le support de mémoire USB, une flèche est affichée au-dessus de la touche de fonction droite.

Une pression sur le bouton « flèche » ouvre une fenêtre avec une liste des fichiers de musique.

My Sugar Turns To Alcohol
dr. feelgood
0:00
4:45
1. Heart Of The City - dr. feelgood 0:00
2. My Sugar Turns To Alcohol - dr. feelgood 0:00

Une pression sur le bouton « **Lecture** » entraîne la lecture du morceau sélectionné.

Une pression sur le bouton « **Plus** » augmente le volume.

Une pression sur le bouton « **Moins** » fait baisser le volume.

Lecture audio et vidéo (via une prise AV)

De la musique, des images et des vidéos peuvent être intégrés via un appareil de lecture externe et affichés sur l'écran central. Pour cela, la flèche avec le symbole de l'écran doit être enfoncée.

Indications d'ordre général

Signaux sonores du système

Allumer

Lorsque vous allumez, un petit bip retenti pendant le contrôle du segment.

Fin du programme

Une fin du programme (programme du profil, Count down) est affichée à l'aide de de petits bips.

Dépassement maximum du pouls

Si un pouls maximum réglé est dépassé d'un battement de pouls, 2 petits bips sont émis toutes les 5 secondes.

Instructions d'entraînement et mode d'emploi

Erreur
Si vous commettez une erreur, 3 petits bips sont émis.

Récupération (Recovery)

Dans la fonction, la masse centrifuge est automatiquement ralentie. Un autre entraînement n'est pas utile.

Calcul de la note de forme physique (F) :

$$\text{Note (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 pouls de charge, P2 = pouls au repos
F1.0 = très bien, F6.0 = insatisfaisant

Modifier temps / Distance

Dans les programmes « Profil de performance », le profil par colonne du mode temporel (1 minute) sur un mode de distance (400 mètres ou 0,2 miles) peut être modifié dans les objectifs. Cross-ergomètre : (200 mètres ou 0,1 miles):

Affichage du profil au cours de l'entraînement

Au début, la première colonne clignote. Après le déroulement, elle se balade vers la droite.

Flèche : Monter / Descendre

(Fonctionnement indépendant du tour de pédale)

Si une performance ne peut pas être atteinte avec le tour de pédale (par ex. 400 watts pour 50 tours de pédales), la flèche Monter / Descendre peut permettre de pédaler plus rapidement ou plus lentement.

Calcul de la valeur moyenne

Le calcul de la valeur moyenne se déroule par unité d'entraînement.

Indications relatives à la mesure du pouls

La mesure du pouls commence lorsque le cœur bat en même temps que le battement du pouls dans l'affichage.

Avec clip oreille

Le capteur du pouls fonctionne avec une lumière infrarouge et ne se passe pas des modifications de la transparence lumineuse de votre peau, qui sont suscitées par vos pulsations de pouls. Avant d'attacher le capteur de pouls à votre lobe d'oreille, frottez-le énergiquement dix fois pour bien obtenir une bonne irrigation sanguine.

Éviter les impulsions dérangeantes.

- Fixez le clip oreille soigneusement à votre lobe d'oreille et cherchez le point le meilleur pour la prise (le symbole cœur clignote sans interruption).
- Ne vous entraînez pas directement sous une luminosité trop forte telle un néon, un halogène, un spot et la lumière du soleil.
- Excluez totalement les bouleversements, tremblements du capteur d'oreille y compris les câbles. Fixez toujours le câble à l'aide d'une pince à votre vêtement ou encore mieux à votre bandeau frontal.

Avec ceinture pectorale
Veuillez prendre en compte les instructions s'y rapportant.

Avec capteurs de guidons
Une légère contraction produite par la contraction cœur est saisie par le capteur de guidons et évaluée par le système électronique.

- Saisissez les surfaces de contact toujours avec les deux mains.
- Évitez de les saisir par à-coups
- Tenez les mains calmement et évitez de les contracter et de frotter les surfaces de contact.

Dysfonctionnement de l'ordinateur de l'appareil
Éteignez le bouton de mise en route principal et rallumez-le. S'il s'agit de défaillances relatives à la date ou au temps, changez les piles au verso de l'écran (Voir les instructions de montage.).

Instructions relatives à l'interface
Le programme d'entraînement en vente chez votre commerçant spécialisé « WORLD TOURS » article n° 7926-800, vous permet de commander votre appareil KETTLER avec un ordinateur (portable) depuis l'interface. Sur notre page Internet http://www.kettler.de, dans >Sport>Centre de services>Logiciel d'appareils d'entraînement>Mises à jour du logiciel résident, vous obtenez la toute dernière mise à jour du logiciel résident.

Instructions d'entraînement

La médecine sportive et les sciences de l'entraînement utilisent, entre autres, l'ergométrie sur vélo pour contrôler la capacité de fonctionnement du système cardio-vasculaire et du système respiratoire.

Vous pouvez constater de la manière suivante si votre entraînement a atteint les effets souhaités après quelques semaines :

1. Vous atteignez une performance d'endurance donnée avec une performance cardio-vasculaire moins élevée qu'auparavant.
2. Vous maintenez une performance d'endurance donnée avec la même performance cardio-vasculaire pour un temps relativement plus long.
3. Vous rattrapez plus rapidement qu'auparavant après une performance cardio-vasculaire donnée.

Valeurs indicatives pour l'entraînement d'endurance
Pouls maximal : On entend par surcharge maximale le fait d'atteindre le pouls maximal individuel. La fréquence cardiaque maximale pouvant être atteinte dépend de l'âge.

On applique la règle de base dans ce cas : La fréquence cardiaque maximale par minute correspond à 220 pulsations moins l'âge.

Par exemple : Âge 50 ans > 220 – 50 = 170 pulsations / min.

Poids : Le poids constitue un autre critère pour constater les données d'entraînements optimaux. L'objectif prévisionnel lors d'une surcharge est de 3 pour les hommes et de 2,5 watts / kg du poids corporel pour les femmes. De plus, il faut prendre en compte que la capacité de perfor-

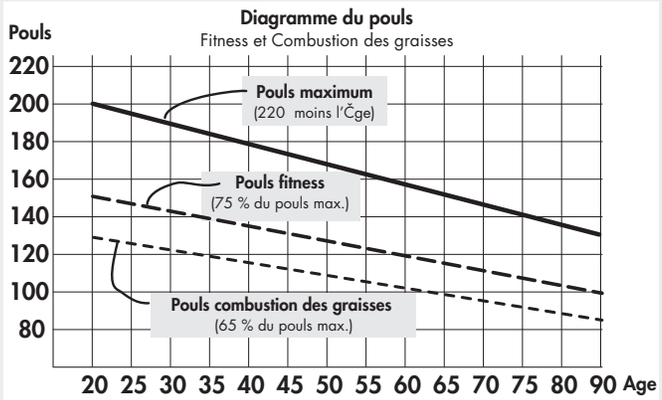
mance diminue À partir de la trentaine chez les hommes d'env. 1 % et chez les femmes de 0,8 % par année.

Par exemple : Homme, 50 ans ; poids 75 kg

> 220 – 50 = 170 pulsations / min. Pouls maximal
> 3 watts x 75 kg = 225 watts
> Moins « Réduction due à l'âge » (20% de 225 = 45 watts)
> 225 – 45 = 180 watts (objectifs prévisionnels en cas de surcharge)

Intensité de la charge

Pouls de charge : L'intensité de charge optimale est atteinte à 65–75% (voir le graphique) de la performance cardiovasculaire individuelle. Cette valeur se modifie avec l'âge.



Étendue de la charge

Durée d'une unité d'entraînement et de sa fréquence par semaine :

L'étendue de la charge optimale est donnée lorsque la performance cardiovasculaire individuelle est atteinte sur une période relativement plus longue de 65 à 75%.

Règle de base :

Fréquence d'entraînement	Durée de l'entraînement
Tous les jours	10 minutes
2 – 3 x par semaine	20 – 30 minutes
1 – 2 x par semaine	30 – 60 minutes

Il convient de sélectionner la puissance en watts de manière à tenir en sollicitant vos muscles sur une période relativement plus longue.

Des performances plus élevées (en watts) devraient être réalisées avec une fréquence de rythme plus élevée.

Une fréquence de rythme trop faible de moins de 60 UPM entraîne une charge statique prononcée des muscles et par conséquent une fatigue précoce.

Échauffement (warm up)

Au début de chaque unité d'entraînement, il convient de pédaler pour s'échauffer pendant 3 à 5 minutes en accélérant lentement afin de booster votre rythme cardio-vasculaire et vos muscles.

Ralentissement (cool down)

De la même manière, l'« ralentissement » est important. Après chaque entraînement, (après / sans récupération), il convient de continuer à pédaler pendant encore 2 à 3 minutes avec une faible résistance.

La charge de votre prochain entraînement d'endurance devrait en principe tout d'abord dépasser l'étendue de la charge, par ex. quotidiennement à la place de 10 minute, 20 minutes ou à la place de 2 X par semaine, s'entraîner 3 X. Outre la planification personnalisée de votre entraînement d'endurance, vous pouvez avoir recours à l'ordinateur d'entraînement du programme d'entraînement intégré.

Glossaire

Année de naissance / Âge

Saisie pour calculer le pouls maximal.

I.M.C.

Indice de masse corporelle : Valeur relative au poids corporel et à la taille corporelle.

Calcul de l'I.M.C. :

$$\frac{\text{Masse corporelle (kg)}}{\text{Taille}^2\ (\text{m}^2)} = \text{IMC}$$

par ex.: Thomas

Masse corporelle 86 kg / Taille 1,86 m

$$\frac{86\ (\text{kg})}{1{,}86^2\ (\text{m}^2)} = 24{,}9$$

Valeurs normales:

Âge	
19-24 ans	19-24
25-34 ans	20-25
35-44 ans	21-26
45-54 ans	22-27
55-64 ans	23-28
>64 ans	24-29

IMC

Classification	m	w
Poids insuffisant	<20	<19
Poids normal	20-25	19-24
Surpoids	25-30	24-30
Obésité	30-40	30-40
Forte obésité	>40	>40

Thomas (55 ans), dans notre exemple, a un indice de masse corporelle de 24,9 dans la zone normale. Si votre résultat ne se situe pas dans la zone normale, cela peut être dangereux pour la santé. Veuillez consultez votre médecin.

Instructions d'entraînement et mode d'emploi

Dimension
Unités pour afficher les km/h ou mph, kjoule ou kcal, heures (h) et performance (watts).

Energie (réelle)
Ergomètre cross :
Calcul de la dépense énergétique corporelle avec un degré d'efficacité de 16,7 % pour apporter la performance mécanique. Les 83,3 % restant sont transformés en chaleur.

Pouls pour brûler les graisses
Valeur calculée de : 65 % du pouls maximal

Pouls pour la forme physique
Valeur calculée de : 75% du pouls maximal

Manuellement –
Valeur calculée de : 40 à 90% du pouls maximal

Pouls maximum
Valeur calculée à partir de 220 moins l'âge

Contrôle du pouls
Si « HI » apparaît, c'est que l'objectif du pouls est trop haut de 11 battements. Si « LO » apparaît, c'est que l'objectif du pouls est trop abs de 10 battements.

Menu
Affichage dans lequel des valeurs doivent être entrées ou dans lequel il faut procéder à des modifications.

Puissance
Valeur actuelle de la puissance mécanique (de freinage) en watts, qui transforme l'appareil en chaleur

Profils
Dans l'affichage multiple, un affichage de barres de performances ou de pouls sur le temps ou la distance.

Programmes
Possibilités d'entraînement qui requièrent des performances manuelles ou déterminées par le programme ou des objectifs de pouls.

Échelle en pourcentage
Affichage de comparaison entre la performance actuelle et la puissance maximale de l'appareil.

Pouls
Saisie des pulsations cardiaques à la minute.

Récupération (Recovery)
Mesure du pouls de récupération à la fin de l'entraînement. C'est à partir du pouls de départ et d'arrivée, dans l'intervalle d'une minute, que sont déterminés l'écart et une note de fitness. Pour le même entraînement, l'amélioration de cette note constitue une mesure de la progression de la forme physique.

Reset
Effacement du contenu de l'affichage et redémarrage de l'affichage en éteignant et allumant le bouton de mise en marche de l'appareil.

Interface
Pour échanger des données avec un ordinateur à l'aide du logiciel KETTLER.

Commande
Le système électronique règle la performance ou le pouls sur des valeurs entrées manuellement ou préalablement indiquées.

Objectif de pouls
Valeur du pouls, déterminée manuellement ou par le programme, qui doit être atteinte.

Structure du menu

Menu principal			
Personnes	**Programmes**	**Préréglages**	**Réglages**
Invité	**Puissance (manuel)**	**Affichages et fonctions**	**Affichage et Sons**
Données personnelles	Count Up	Rapport (Crosstrainer)	Luminosité
comme P1-P4 (mais pas de nom)	Count Down	Puissance maximale	Standby après
Personne 1	**Puissance (fixe)**	HCR puissance de démarrage	Volume Sonore
Données personnelles	Programme 1	Performance échauffement / étirement	Entrée Audio
Nom	Programme 2	Durée échauffement / étirement	**Date et Heure**
Date de naissance	Programme 3	Calcul de l'énergie	Date
Taille	Programme 4	Unité d'énergie	Heure
Poids	Programme 5	**Valeurs d'entraînement**	Changer heure d'été / d'hiver
Sexe	Programme 6	Consommation d'énergie	**Langue et Unités**
Activités d'entraînement	Programme 7	Temps d'entraînement	Réglage de la langue
Repos impulsion	Programme 8	Distance	Métrique / Imperial (KM / M)
Indice de masse corporelle	Programme 9	**Préréglages du pouls**	**Système**
Préréglages	Programme 10	Pouls maxima (calculée à partir de l'âge)	Logiciels
que le menu principal Préréglages	**Puissance (individuel)**	Pouls maxima (sélectionné)	Update
Origine	Programme 1	Alarme de dépassement (Marche / Arrêt)	L'orgine (Configuration d'usine)
Données et Préréglages à l'origine	Programme 2	**Pouls cible**	Mémoire interne libre
Puissance (individuel) à l'origine	Programme 3	Surveillance du pouls cible (Marche / Arrêt)	Mémoire USB libre
HCR (individuel) à l'origine	Programme 4	Brûle graisse (65 %)	**Copie**
Supprimer les sessions	Programme 5	Fitness (75 %)	Toutes les données
Données d'entraînement	**HCR (manuel)**	Manuel (40 %-90 %)	Utilisateur
RPM (moyenne)	HRC Count Up	Manuel (40 bpm-200 bpm)	
Vitesse (moyenne)	HRC Count Down		
Puissance (moyenne)	**HRC (fix)**		
Pouls (moyenne)	HRC Profil 1		
Distance totale	HRC Profil 2		
Temps total	HRC Profil 3		
Calendrier	HRC Profil 4		
Calendrier des sessions	HRC Profil 5		
Personne 2	**HCR (individuel)**		
Sous-menus que la personne 1	HRC Profil 1		
Personne 3	HRC Profil 2		
Sous-menus que la personne 1	HRC Profil 3		
Personne 4	**Test "IPN"**		
Sous-menus que la personne 1	Test d'endurance		
Personne USB	**Coaching "IPN"**		
Personne sur la clé USB pour créer	Formation en santé		
Sous-menus que la personne 1	Formation en performance		

docu 2947c/02.12

KETTLER

SH1

Trainings- en bedieningshandleiding

nederlands

ELYX 7

SH

Firmware 106/107

Inhoudsopgave

Veiligheidsaanwijzingen 2
- Service 2
- Uw veiligheid 2

Beschrijving 3
- Uitrusting 3
- Aansluitingen 3
- Polsslagmeting 3
- Prioriteit van de polsslagmeting 4
- Functietoetsen 4
- In- en uitschakelen van het apparaat 4
- Taal- en landinstellingen 4

Snelstart (ter kennismaking) 5
- Gereed voor training 5
- Trainingsbegin 5
- Trainingsonderbreking 6
- Standby modus 6

Menubediening 6
- Noodzakelijke programmeringen 7

Hoofdmenu > personen 7
- Personen 7
- Personen kiezen 7
- Persoon 1 > persoonsgegevens 8
- Persoon 1 > naam invoeren 8
- Persoon 1 > programmeringen 9
- Persoon 1 > oorsprong 9
- Persoon 1 > trainingsgegevens 9
- Persoon 1 > kalender 9

Hoofdmenu > programma's 9
- Programmaoverzicht 9
- Vermogen (manueel) 10
- Vermogenprofielen (vast) 10
- Vermogenprofielen (individueel) 11
- HRC programma's (manueel) 11
- HRC profiel programma's (vast) 11
- HRC profiel programma's (individueel) 11
- IPN fitnesstest 12
- IPN coaching 12

Training 13
- Kiezen van een trainingsprogramma 13
- Vermogen (manueel) "count down" 14
- Actuele programmeringen 14
- Gereed voor training 14

Training 15
- Weergave wisseling (meerdere velden) 15

Trainingsfuncties 15
- Polsslagbewaking 15
- Doelpolsslag 16
- Maximale polsslag 16
- Toerental-/vermogenbewaking 16
- Herstelpolsslagmeting 16
- Trainingsonderbreking of – einde 16
- Hervatten van de training 16

Individuele trainingsprofielen 16

Aanpassen 16
- Vermogen (individueel) 16
- HRC (individueel) 17

Hoofdmenu > programmeringen 18
- Display en functies 19
- Trainingswaardes 19
- Polsslagprogrammeringen 19

Hoofdmenu > instellingen 20
- Display en geluiden 20
- Tijd en datum 20
- Taal en eenheden
- Systeem 21
- Firmware-versie / -update 21
- Oorspronkelijke fabrieksinstellingen 21
- Kopiëren 21

Muziekweergave 21
(via USB geheugen)

Audio- en videoweergave 22
(via AV-aansluiting) 22

Algemene aanwijzingen 22
- Systeemgeluiden 22
- Recovery 22
- Omschakelen tijd / afstand 22
- Profielweergave tijdens de training 22
- Toerentalonafhankelijk gebruik 22
- Gemiddelde waarde berekening 22
- Aanwijzingen voor polsslagmeting 22
  Met oorclip 22
  Met borstgordel 22
  Met handsensoren 22
- Storingen van de trainingscomputer 22
- Aanwijzingen m.b.t. pc-interface 22

Trainingshandleiding 22
- Training van het uithoudingsvermogen 23
- Belastingintensiteit 23
- Belastingomvang 23
- Warm up 23
- Cool down 23

Woordenlijst 23

Menustructuur 24

Veiligheidsaanwijzingen

Neem voor uw eigen veiligheid onderstaande punten in acht:

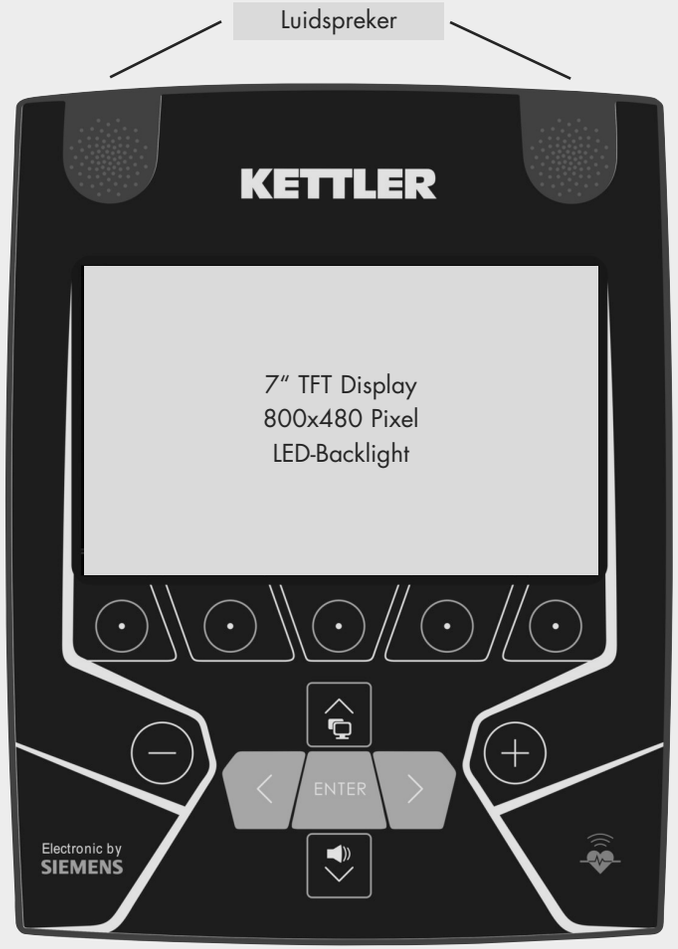
- Het trainingsapparaat mag uitsluitend op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond geplaatst worden.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 dagen gebruik controleren of alle verbindingen nog goed vastzitten.
- Om letsel als gevolg van foutieve belasting of overbelasting te vermijden, mag het trainingsapparaat uitsluitend volgens de handleiding bediend worden.
- Plaatsen van het apparaat in vochtige ruimtes is, op lange termijn, wegens de daarmee gepaard gaande roestvorming af te raden.
- Controleer regelmatig of het trainingsapparaat nog goed functioneert en het nog in goede staat is.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de gebruikerplichten en dienen regelmatig en zorgvuldig uitgevoerd te worden.
- Defecte of beschadigde onderdelen dienen direct vervangen te worden. Gebruik hiervoor uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Het apparaat mag tot de reparatie niet gebruikt worden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan uitsluitend gehandhaafd worden als er regelmatig of schade en slijtage gecontroleerd wordt.

Voor uw veiligheid:

- **Raadpleeg voor u begint met trainen een huisarts of uw gezondheid een training met dit apparaat toelaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan tot problemen met de gezondheid leiden.**

Aanwijzing:
De beschrijving en foto's zijn verouderd op sommige plaatsen.
De software werd aangepast in de tussentijd.

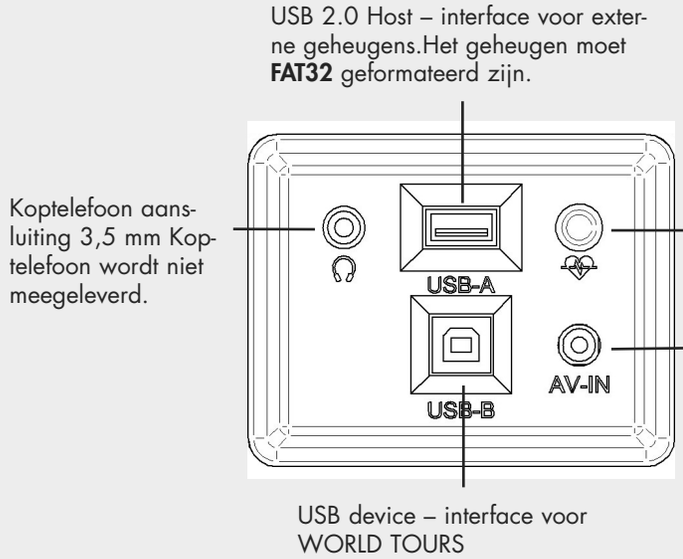
Uitrusting



Transpiratiebeschermd folietoetsenbord met 12 toetsen.

Aansluitingen

aan de achterzijde

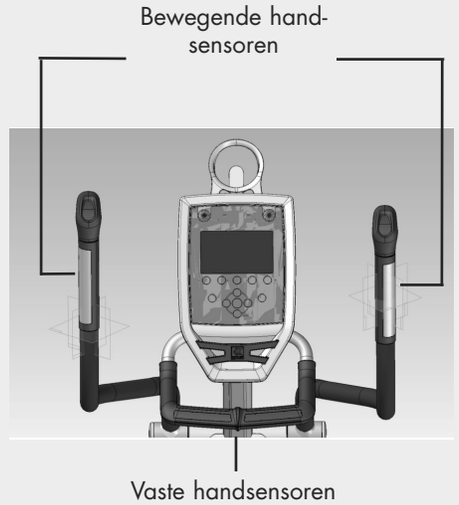

USB 2.0 Host – interface voor externe geheugens.Het geheugen moet **FAT32** geformateerd zijn.
Koptelefoon aansluiting 3,5 mm Koptelefoon wordt niet meegeleverd.
USB-A
USB-B
AV-IN
Oorclip aansluiting
AV aansluiting
Aansluitkabel voor externe apparaten wordt meegeleverd.
USB device – interface voor WORLD TOURS

Polsslagmeting

De polsslagmeting is met oorclip, handsensoren of borstgordel T34 mogelijk.

Oorclip wordt meegeleverd.

Borstgordel wordt meegeleverd.



Prioriteit van de polsslagmeting:

De volgorde van de polsslagmeting is vastgelegd:

1. Borstgordel
2. Oorclip
3. Vaste handsensoren
4. Bewegende handsensoren (hed miten dourt minstens 15 seconden)

Dat wil zeggen dat de meting met de borstgordel altijd voorrang heeft, als een signaal gemeten wordt.

Aanwijzing:

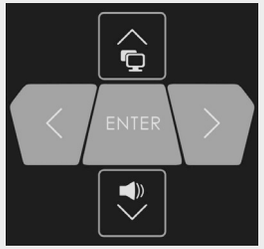
De IPN fitnesstest en de polsslagprogramma's zijn alleen met een borstgordel mogelijk. Ontbreekt het borstgordelsignaal verschijnt er een melding op het display.

Functietoetsen

Deze 5 toetsen starten functies die in het display getoond worden.Hier: "↰" terug, standaard, training, programmeringen en **[i]** info. De functies van de toetsen variëren in de menu's.

Navigatietoetsen

De 4 navigatietoetsen maken het kiezen van menupunten mogelijk. De "**ENTER**" toets bevestigt de keuze.



Programmeertoetsen Min - / Plus +

Met deze toetsen worden waardes gewijzigd, tijdens de training de belasting gewijzigd of profielen verschoven.

- "Min" verlaagt de waarde of wijzigt de instelling
- "Plus" verhoogt de waarde of wijzigt de instelling
- "Plus" of "**min**" langer indrukken > snelle wisseling
- "**Plus**" of "min" samen indrukken:

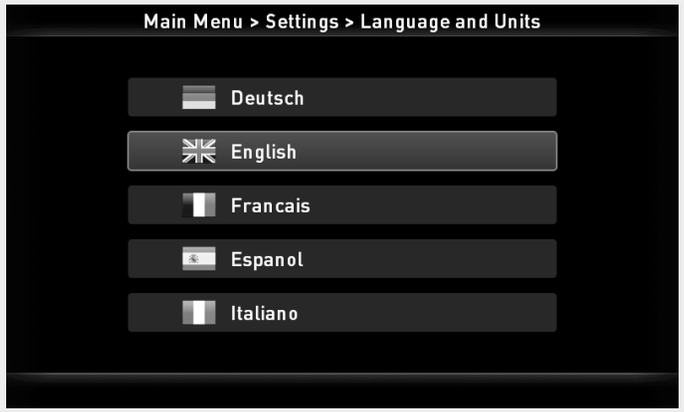
Belasting springt op	**laagste vermogen**
Programma's springen op	**oorspronkelijk**
Waardeprogrammeringen springen op	**uit (off)**

In- en uitschakelen van het apparaat

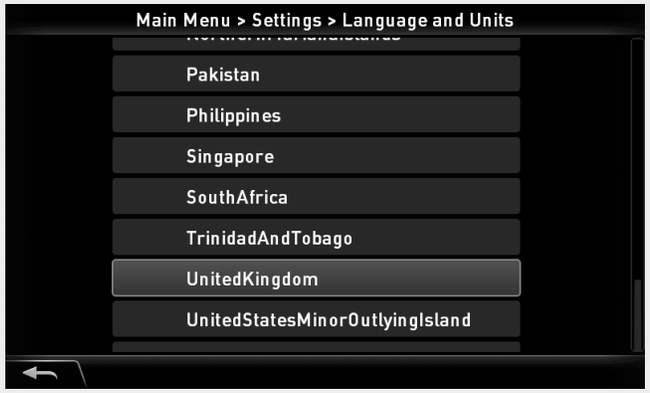
Met de hoofdschakelaar bij de netaansluiting schakelt u het apparaat **IN** of **UIT**. Het inschakelen tot aan een weergave op de display duurt ca. 30 seconden. In de UIT-positie verbruikt het apparaat geen stroom. Met de **ENTER** toets kunt u de display starten, als het apparaat zich in de standby modus bevindt.

Taal en landinstelling

Bij de eerste keer inschakelen wordt de taalinstelling getoond. Met de navigatietoetsen "**omhoog**" en "**omlaag**" kunt u de taal wijzigen. "**ENTER**" slaat de gekozen taal op. Onder instellingen > eenheden > taal en eenheden kan de taal gewijzigd worden.



Daarna verschijnt de landkeuze. Door het kiezen van een land worden de formaten voor datum- en tijdweergave ingesteld.



Onder metrisch/imperisch kiest u de weergave van de snelheids- en afstandweergave in kilometers of mijlen.

Snelstart (ter kennismaking zonder verdere instellingen)

Na het inschakelen van het apparaat verschijnt het begroetingsbeeld met het totaal aantal kilometers en de totale tijd.

Gereed voor training

- Na 10 seconden: weergave Trainingsprogramma “count up”.

Trainingsbegin

Door te trappen tellen de weergegevens waardes op.

Weergave: actuele waardes
Polsslag [bpm] indien een polsslagmeting actief is.
Vermogen [Watt] met 5 waarde (verhouding van actueel vermogen tegenover maximaal vermogen).
Trapfrequentie [rpm]
Trainingstijd [min:s]
Energieverbruik [kJ of kcal]
Snelheid [km/h of m/h]
Afstand [km of m].

Wijzigen van het vermogen tijdens de training:

"**Plus**" indrukken verhoogt het vermogen in 5-punts stappen

"**Minus**" indrukken verlaagt het vermogen in 5-punts stappen

Functietoets "**weergave**" wisselt de weergave in het middelste veld.

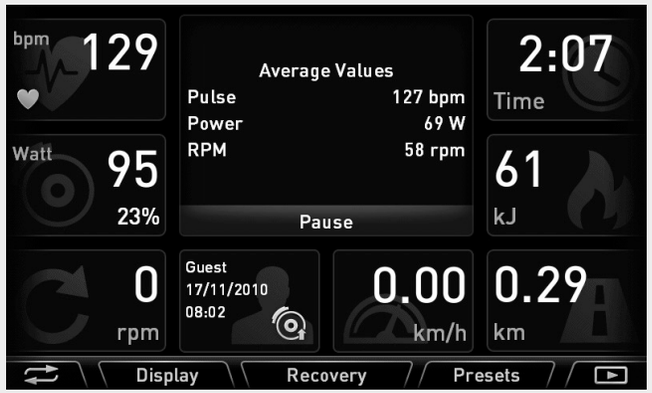
Functietoets "**herstelpols**" activeert de herstelpolsslagfunctie met conditiecijferberekening bij actieve polsslagmeting

Aanwijzing:

Het maximale vermogen kan in het hoofdmenu > personen > programmeringen > display & functies > het maximale vermogen aangepast worden. Hier kan ook de eenheid kJoule of kcal gekozen worden. Het menu "personen" wordt op pagina 7 en onder "programmeringen" vanaf pagina 18 beschreven. De weergave van de menustructuur vindt u in de bijlage.

Trainingsonderbreking

Onder 10 O/min wordt een trainingsonderbreking herkent. Trapfrequentie en snelheid tonen "0".



Weergave: gemiddelde waardes
Polsslag (indien meting actief), vermogen, trapfrequentie

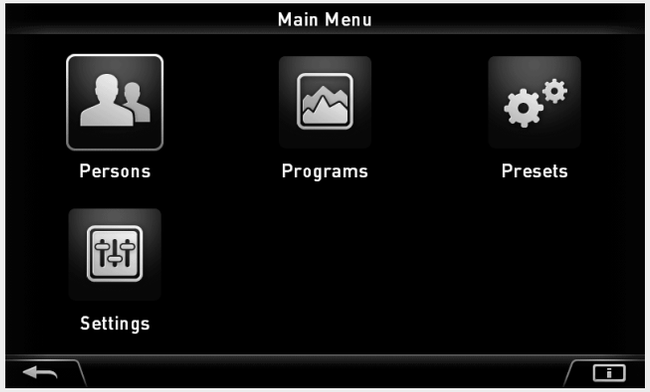
Weergave: totale waardesTrainingstijd, energieverbruik, afstand

Standby

De displays schakelt in de standby modus als na trainingsonderbreking geen toetsen ingedrukt worden of geen impulsen door hervatten van training geregistreerd worden. De uitschakeltijd kan in het menu "instellingen > display en geluiden > standby na" bepaald worden. Met de **ENTER** toets activeert u de display weer en er verschijnt de gereed voor training weergave met het programma "count up".

Menu bediening

Het hoofdmenu heeft de registraties: personen, programma's, programmeringen en instellingen. De actuele registratie is met een witte rand gemarkeerd. De pijltoetsen maken het kiezen van een registratie mogelijk, de ENTER toets opent de registratie. Via de 5 functietoetsen worden functies aangeboden. Het indrukken van de toets voert de functie uit. Hier: ":" terug en [i] info.



Aanwijzing:

In de bijlage vindt u de opbouw van de menustructuur (pagina 24).

Noodzakelijke programmeringen

Om de mogelijkheden van de computer vanaf het begin te gebruiken, voer dan voordat u verder traint volgende programmeringen en instellingen uit:

- Persoonsgegevens van de personen, dat het apparaat zal gebruiken. De programmeringen zijn voor het berekenen van polsslag- en belastinggrenzen, fitnesstests, trainingsadviezen (coaching) en Body-Mass-Index (B.M.I.) nodig. Bovendien worden trainingsgegevens persoonsgeboden opgeslagen. Het menupunt is onder hoofdmenu > personen > persoon te vinden.
- Datum en tijd. Controleer a.u.b. of deze kloppen. De trainingseenheden worden met datum en tijd opgeslagen en dienen actueel te zijn. Het menupunt is onder hoofdmenu > instellingen te vinden.

Hoofdmenu > personen

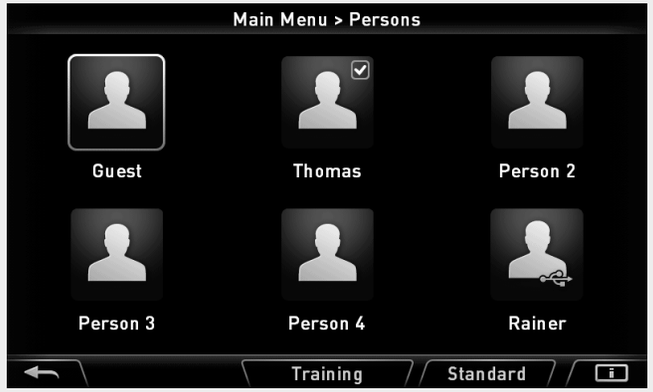
In dit menu vindt u de registratie welk persoon en daarmee verbonden gegevens en instellingen voor de komende training gelden en welk persoon bij het opnieuw inschakelen van het apparaat opgeroepen wordt.

Bijvoorbeeld:

Persoon “gast” is met het witte kader als actief gemarkeerd voor de volgende training.

“Persoon 1” is met een haakje [√] als standaard gemarkeert en dient na het volgende inschakelen van het apparaat opgeroepen te worden.

Deze instelling blijft tot de volgende wijziging geldig.



“**Terug**” indrukken, u gaat naar het hoofdmenu.

“**ENTER**” indrukken bij een actieve witgemarkeerde persoon, opent het betreffende submenu.

“**Training**” indrukken, u gaat naar het standaard trainingsprogramma van deze persoon.

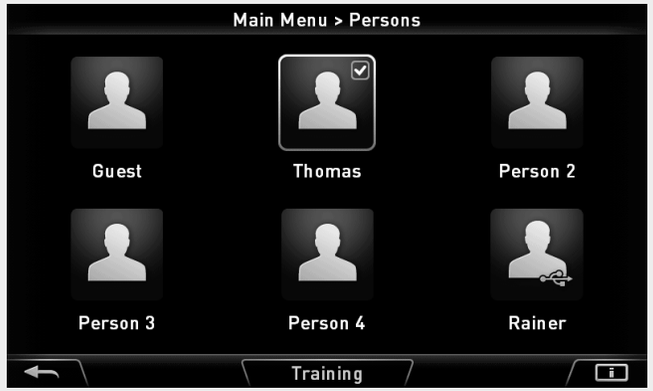
“**Standaard**” indrukken, bij het volgende inschakelen van het apparaat wordt de witgemarkeerde persoon opgeroepen.

Aanwijzing:

De persoon “gast” heeft geen geheugen. Programmeringen en instelling gelden tot het opnieuw inschakelen.

Met een USB stick kan een extra persoon gecreëerd worden: hier “Rainer”. Daarvoor dient onder hoofdmenu > personen > USB I naam van de stick I de instelling te gebeuren.

Personen > persoon kiezen



“**ENTER**” indrukken bij een gemarkeerde persoon opent het submenu “persoon 1”.
In dit menu zijn 5 submenu’s:

Persoonsgegevens

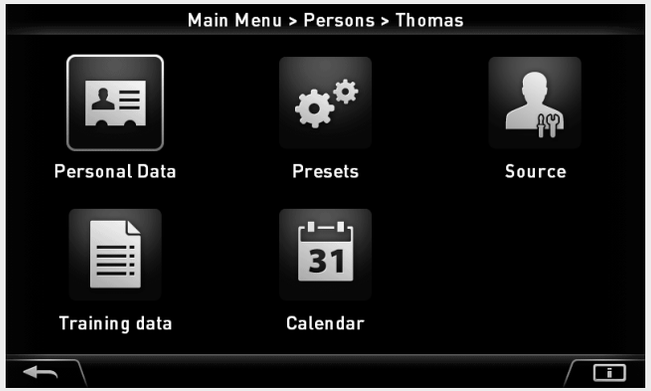
Hier voert u persoonsgebonden gegevens in.

Programmeringen
Hier kunt u instellingen voor het display en functies invoeren, trainingswaardes programmeren en polsslagprogrammeringen instellen.

Oorsprong
Hier worden persoonsgegevens en –programmeringen gewist en de individuele programma's in de oorspronkelijke stand teruggezet.

Trainingsgegevens
Hier worden alle trainingsgegevens van een persoon weergegeven.

Kalender
Een maandblad met de dag van de laatste trainingseenheid wordt rood weergegeven. Hebben er geen trainingseenheden plaatsgevonden, wordt dit gemeld



Personen > persoon 1 > persoonsgegevens

"**ENTER**" indrukken bij "persoonsgegevens" opent het submenu "persoonsgegevens > persoon 1". In dit menu voert u de persoonsgebonden gegevens in.

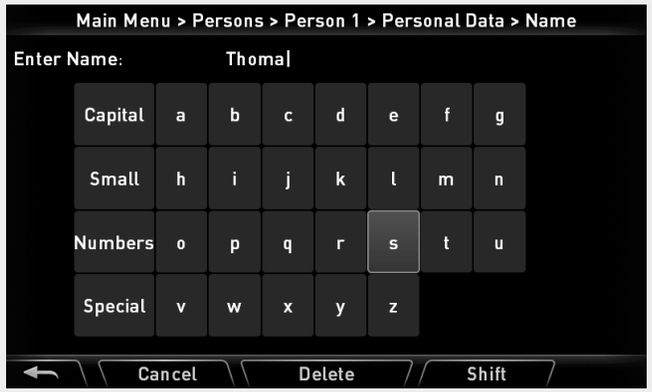
Persoon 1 > persoonsgegevens

- Invoeren van de naam vervangt hier "persoon 1"
- De geboortedatum heeft invloed op de berekening van de polsslagprogrammeringen.
- Invoeren van de lengte heeft invloed op de berekening van de B.M.I.
- Invoeren van het gewicht heeft invloed op de berekening van de B.M.I. en de IPN fitnesstest.
- Invoeren van het geslacht, de keuze onder trainingsactiviteiten en de waarde van de rust-polsslag hebben invloed op de berekening van de IPN fitnesstest.
- Alle persoonsgegevens hebben invloed op de berekening van de IPN conditietest.

De Body-Mass-Index "BMI" waarde wordt berekend aan de hand van uw lichaamslengte en gewicht instelling.

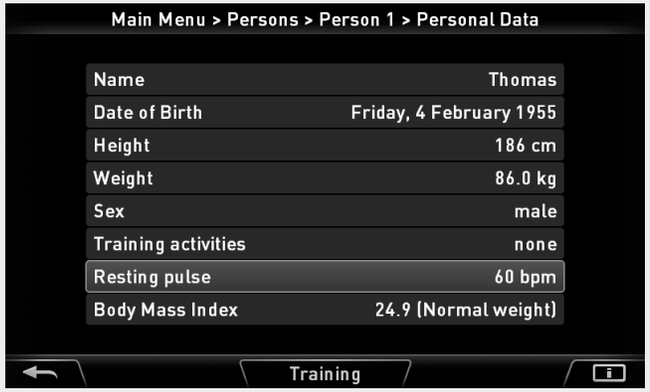
Persoonsgegevens > naam invoeren

"**Instellen**" indrukken bij "naam" opent het submenu "naam invoeren".


Main Menu > Persons > Person 1 > Personal Data > Name
Enter Name: Thoma|
Capital a b c d e f g
Small h i j k l m n
Numbers o p q r s t u
Special v w x y z
Cancel
Delete
Shift

Aanwijzing:

Met de navigatietoetsen kiest u zowel de bereiken als de tekens.
"**ENTER**" indrukken, u neemt het gemarkeerde bereik of het gemarkeerde teken over.
"**Terug**" indrukken overneemt de programmering. Er moet minstens 1 teken ingevoerd worden, anders wordt "terug" niet aangeboden. Er zijn maximaal 12 tekens mogelijk.
"**Wissen**" indrukken, u wist het teken voor de cursor.
"**Shift**" indrukken, u wisselt tussen de bereiken.


Main Menu > Persons > Person 1 > Personal Data
Name Thomas
Date of Birth Friday, 4 February 1955
Height 186 cm
Weight 86.0 kg
Sex male
Training activities none
Resting pulse 60 bpm
Body Mass Index 24.9 (Normal weight)
Training

De -/+ toetsen wijzigen de waardes bij "lengte", "gewicht", "geslacht", "trainingsactiviteiten" en rustpolsslag.

Onder trainingsactiviteit staat "geen", "laag", "middel", "hoog" en "zeer hoog" als keuze. Als u nooit sport, kiest u "geen". Als u een topsporter bent kiest u "zeer hoog".

Met rustpolsslag wordt uw polsslag bij het opstaan bedoeld. Alle gegevens zijn voor het berekenen van uw individueel IPN fitnesstest nodig.

Zo kan het persoonsgegevensoverzicht van voorbeeldpersoon "Thomas" eruit zien.

Personen > persoon 1 > programmeringen

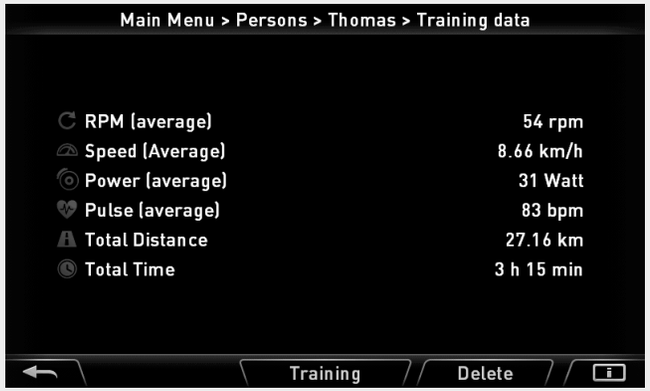
Het menupunt "programmeringen" wordt onder "hoofdmenu > programmeringen" uitgelegd.

Personen > persoon 1 > programmeringen

Hier worden persoonsgegevens en – programmeringen gewist en de individuele programma's in de oorspronkelijke stand gezet.

Personen > persoon 1 > trainingsgegevens

In dit menu worden in gemiddelde en absolute waardes de opgetelde waardes van alle trainingseenheden getoond.


Main Menu > Persons > Thomas > Training data
RPM (average) 54 rpm
Speed (Average) 8.66 km/h
Power (average) 31 Watt
Pulse (average) 83 bpm
Total Distance 27.16 km
Total Time 3 h 15 min
Training
Delete

Zo kan het trainingsgegevensoverzicht van voorbeeldpersoon "Thomas" eruit zien.

Met "**wissen**" krijgt u de vraag of alles gewist moet worden.

"**Ja**" wist de trainingsgegevens.

"**Nee**" u verlaat het venster zonder wijziging.

Aanwijzing:

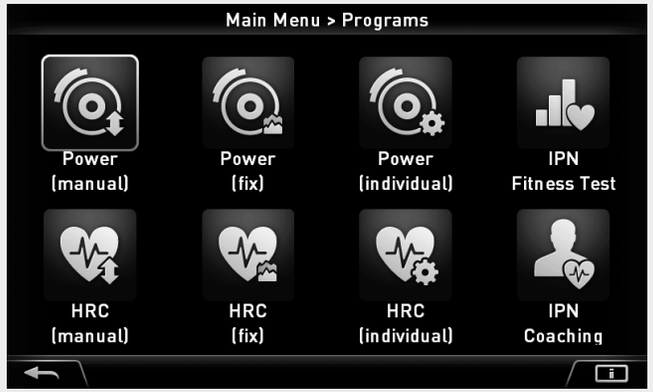
Bij het oproepen van deze menu's zonder voorgaande trainingseenheden, staan er in plaats van waardes dubbele streepjes.

Personen > persoon 1 > kalender

Een maandblad met de dag van de laatste trainingseenheid wordt rood weergegeven. Daarvoor moet de trainingseenheid minstens 5 minuten duren. Hebben er geen trainingseenheden plaatsgevonden, wordt dit gemeld. Verder terug liggende trainingseenheden worden met een witte maand- en jaarweergave weergegeven. Met de **pijl toetsen** kiest u datum / maand / jaar. Met de **ENTER toets** kiest u de gemarkeerde dag en springt een gemarkeerd maand- of jaarveld verder of terug.

Hoofdmenu > programma's

Deze menu's bevatten een overzicht van de trainingsprogramma's van dit apparaat.U heeft diverse mogelijkheden om uw training in te vullen.



Vermogen (manueel)

U verstelt het vermogen tijdens de training. Waardeweergaves zoals tijd, afstand ….. kunnen optellen of aftellen.

Vermogenprofielen (vast)

Programma's met vermogenprofielen regelen het vermogen.

Vermogenprofielen (individueel)

U wijzigt basisprogramma's naar eigen inzicht en behoeftes.IPN fitnesstestHet programma verhoogt het vermogen en meet de polsslagstijging. Aan het einde volgt een waardering en een trainingsadvies.

HRC programma's (manueel)
HRC – Heart Rate Control.U voert een polsslagwaarde in en de vermogensturing regelt en houdt u automatisch op deze doelpolsslag.

HRC profielprogramma's (vast)
Polsslagprofiel-programma's regelen het vermogen bij wisselende polsslagwaardes.

HRC profielprogramma's (individueel)
U wijzigt basis polsslagprofiel-programma's naar eigen inzicht en behoeftes.

IPN coaching
24 trainingseenheden met op maat gemaakte vermogenprofielen op basis van uw IPN fitness-test meten vermogen- en polsslagwaardes. Na het afleggen van de eenheden volgt een oproep voor een nieuwe fitnesstest. Daaruit resulteren verdere trainingsadviezen.

Programma's en functietoetsen

"↩" indrukken opent het voorliggende menu.

"**Standaard**" indrukken, u plaatst bij het gemarkeerde programma een haakje [√] en het wordt bij het opnieuw inschakelen het standaardprogramma van de actuele persoon.

"**Training**" indrukken, u neemt het gemarkeerde programma over en wisselt naar het overzicht "gereed voor training".

"**Programmeringen**" indrukken toont de programmeringen, die bij het gemarkeerde programma ingevoerd moeten worden of reeds ingevoerd werden.

Door indrukken van de **navigatietoetsen** kiest u een ander submenu.

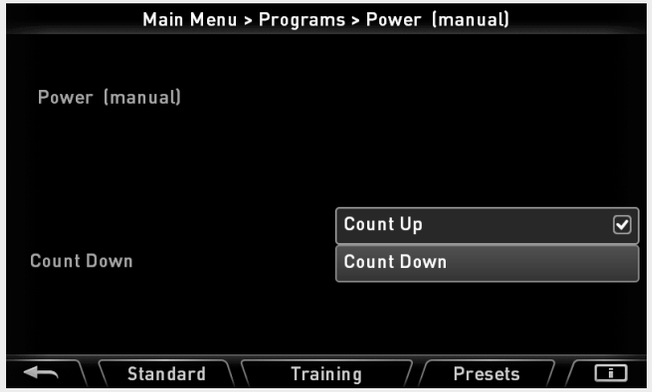
Met indrukken van "**i**" opent u een veld met aanwijzingen en uitleg.

Opmerking:

Is de inhoud van een menu niet in een beeld te tonen, wordt rechts een rolbalk zichtbaar.

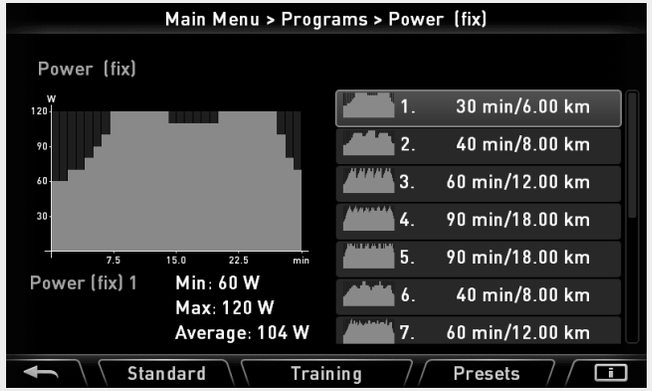
Programma's > vermogen (manueel)

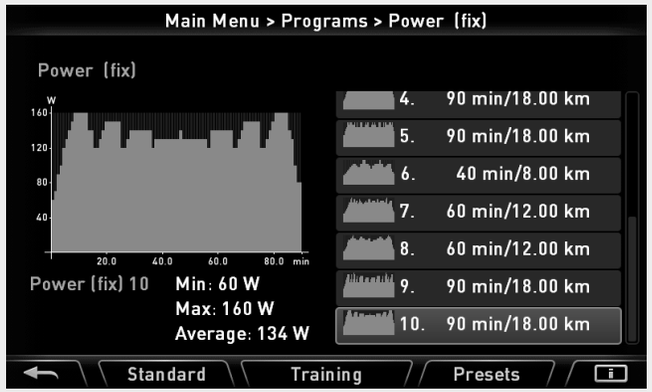
Onder "vermogen (manueel)" bevinden zich twee trainingsprogramma's: "**count up**" en "**count down**". In beide programma's verstelt u het vermogen tijdens de training. Bij "count up" tellen de waardes op, bij "count down" tellen de waardes terug, die u programmeert of uit uw programmeringen in het menu: **programmeringen > trainingswaardes** overgenomen werden.



Programma's > vermogen (vast)

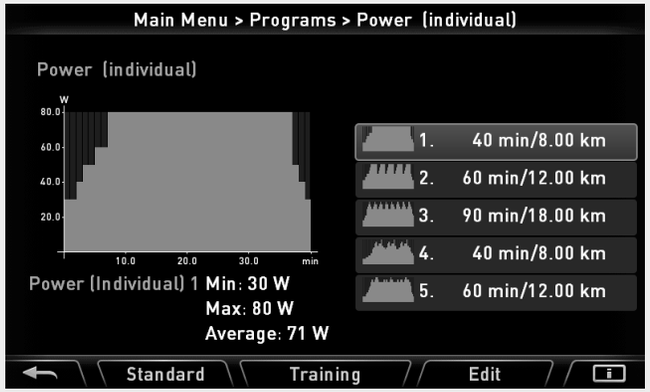
Onder "vermogen (vast)" bevinden zich 10 trainingsprofielen, die zich door duur en intensiteit onderscheiden. Het vermogen wordt volgens profielprogrammeringen gewijzigd. Naast het programmanummer staat de duur en de lengte van het programma. Het profiel wordt vergroot en met weergave van het minimale, maximale en gemiddelde vermogen getoond.





Programma's > vermogen (individueel)

Onder "vermogen (individueel)" bevinden zich 5 trainingsprofielen. Deze kunt u qua duur, lengte en intensiteit wijzigen.

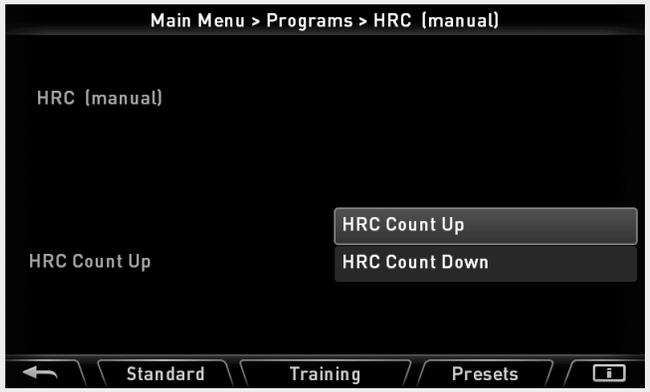


Aanwijzing:

Het bewerken (aanpassen) van de profielen wordt op pagina 16 beschreven.

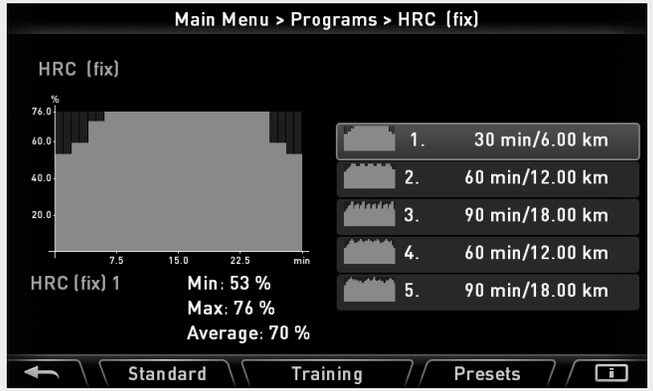
Programma's > HRC (manueel)

Onder "HRC (manueel)" bevinden zich twee trainingsprogramma's: "HRC count up" en "HRC count down". In beide programma's wordt **een doelpolsslag** door vermogenregeling bereikt en via de trainingsduur behouden. De doelpolsslag wordt of uit uw programmeringen in menu: **programmeringen > polsslagprogrammeringen** overgenomen of als er geen gegevens aanwezig zijn met 130 voorgegeven. Bij "HRC count up" tellen de waardes op, bij "count down" tellen de waardes terug, die u programmeert of uit uw programmeringen in het menu: **programmeringen > trainingswaardes overgenomen** werden.



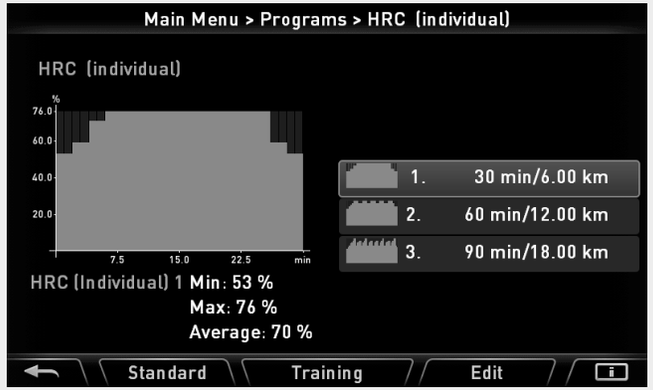
Programma's > HRC (vast)

Onder "HRC (vast)" bevinden zich 5 trainingsprofielen, die zich door duur en intensiteit onderscheiden. In de programma's worden wisselende doelpolsslagen door vermogenregeling bereikt. De profielhoogte van het programma richt zich naar de programmeringen van uw maximale polsslag in het menu: programmeringen > polsslagprogrammeringen. Bij ontbrekende gegevens wordt 50 jaar en 170 maximale polsslag aangenomen.



Programma's > HRC (individueel)

Onder "HRC (individueel)" bevinden zich 3 trainingsprofielen. Deze kunt u qua duur en intensiteit wijzigen.

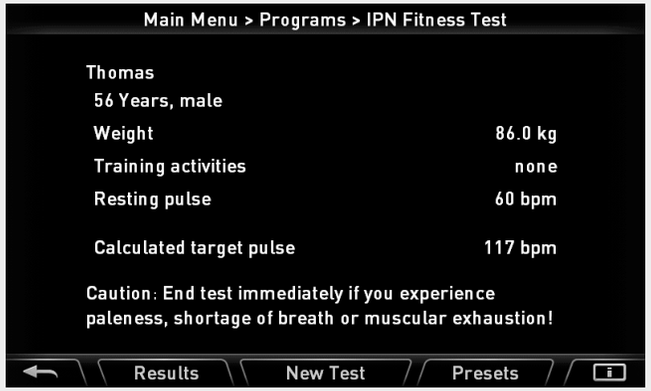


Aanwijzing:

Het **aanpassen** wordt op pagina 17 beschreven.

Programma's > IPN fitnesstest

De IPN fitnesstest heeft de getoonde persoonsgegevens nodig. Uit deze gegevens wordt een vermogenprofiel en een doelpolsslag berekent. Ontbreken er gegevens wordt u gevraagd deze in te voeren.


Main Menu > Programs > IPN Fitness Test
Thomas
56 Years, male
Weight 86.0 kg
Training activities none
Resting pulse 60 bpm
Calculated target pulse 117 bpm
Caution: End test immediately if you experience paleness, shortage of breath or muscular exhaustion!
Results
New Test
Presets

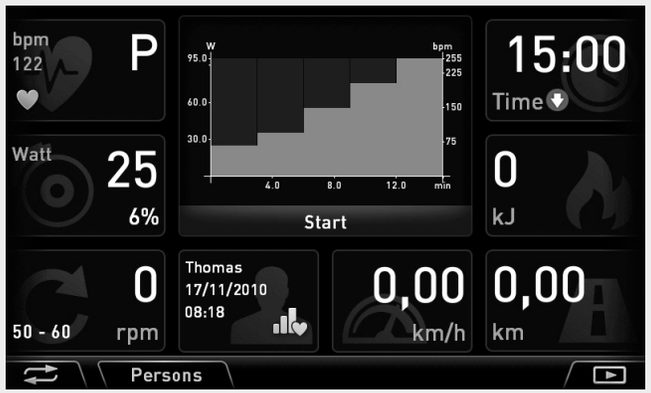
"**Nieuwe test**" indrukken toont het vermogenprofiel dat u moet afleggen.

Let op

Test direct beëindigen als u blaren, ademnood of vermoeide spieren bespeurt!

Programma's > IPN fitnesstest

Het doel van de IPN conditietest is om u een trainingsadvies voor een volgende training te geven. Daarvoor moet u vanaf het tweede niveau in maximaal 15 minuten de berekende doelpolsslag bereiken. Hiervoor wordt een rode lijn getoond. Nu moet u nog tot het einde van dat niveau blijven training, dan wordt het resultaat weergegeven. Daaruit wordt een trainingsadvies "IPN Coaching" voor 24 trainingseenheden gegeven.

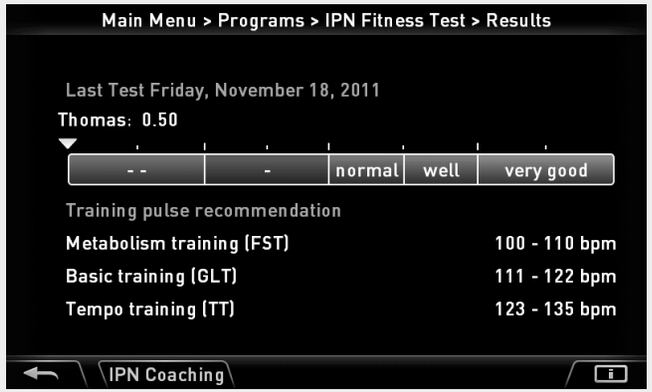


Aanwijzing:

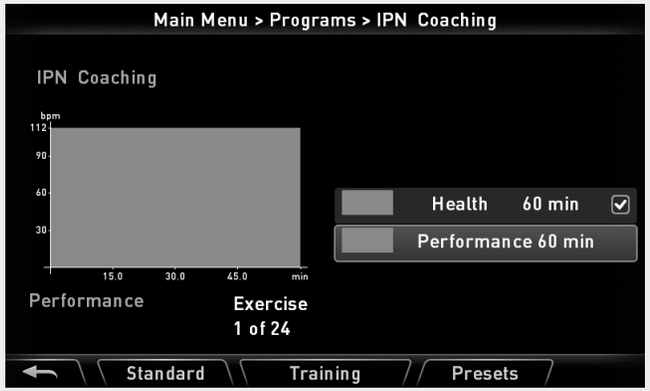
Bereikt u de doelpolsslag niet, krijgt u een melding. U dient dan uw gegevens onder trainingsactiviteit te verhogen en de test opnieuw uit te voeren.

Programma's > IPN Coaching

Heeft u de IPN test afgelegd, krijgt u uw testresultaat met een pijl op een schaalverdeling getoond. Uit de trainingsmodulen (FST), (GLT) en (TT) met de daarbij horende polsslagzones worden 24 trainingseenheden samengesteld.



"**IPN Coaching**" indrukken geeft een keuze van 2 trainingssoorten: gezondheidstraining of conditietraining. Wilt u uw algemene lichamelijke toestand verbeteren, kiest u "gezondheidstraining". Wilt u uw fitnesstoestand verbeteren, kiest u "conditietraining".



"**Programmeringen**" wijzigt de trainingstijd.

Aanwijzing:

Is er geen fitnesstest beschikbaar, wordt hiernaar gewezen.

Opmerking

1. Voor de eerste IPN fitnesstest wordt een gewenningsfase van 4x30 minuten binnen 2 weken geadviseerd. Aanbevolen wordt een intensiteit waarbij u zich prettig voelt met een trapfrequentie van 50-60/minuut.
2. De eerste test dient uitgerust en zonder acute gezondheidsproblemen uitgevoerd te worden (aanbevolen wordt minstens een dag vooraf niet trainen). De rustpolsslag dient vooraf al gemeten te worden, door bepaling van de gemiddelde waarde na minstens 3 metingen direct na het ontwaken.
3. Na de 24 trainingseenheden of na 12 weken volgt het advies om de test opnieuw uit te voeren om de trainingsintensiteiten te controleren. Hiervoor dient de rustpolsslag volgens de hierboven beschreven regels opnieuw bepaald te worden en ook de hierboven beschreven programmeringen aangehouden te worden.
4. Na de 24 eenheden resp. na een nieuwe test volgt een nieuwe blok met 24 eenheden.
5. Wordt tussen gezondheid- en conditietraining gewisseld, worden de tot dan afgelegde trainingseenheden niet meer meegeteld!

Algemene regels:

Voor de gezondheidstraining worden 2 eenheden/week aanbevolen.

Voor de conditietraining worden 3 eenheden/week aanbevolen.

Er mag – indien mogelijk – nooit langer dan 7 dagen pauze tussen twee eenheden liggen. Er dient echter minstens 1 dag pauze tussen de eenheden liggen resp. niet meer dan 5 eenheden per week getraind worden.

Na ziekte of trainingsonderbreking niet langer dan 3 weken, wordt het trainingsblok vanaf de actuele plaats voortgezet. Bij trainingsonderbreking langer dan 3 weken wordt een nieuwe test aanbevolen.

Voor mensen die een ß-Blocker innemen heeft de test geen zin en wordt niet aangeraden!

Training

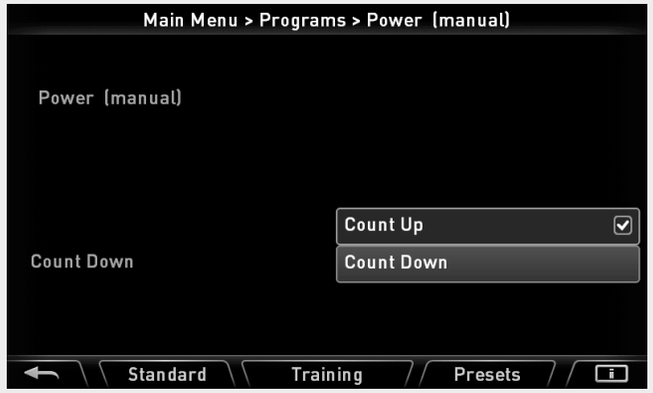
Keuze van een trainingsprogramma
U heeft 3 mogelijkheden:

1. Training door vermogenprogrammeringen
a) Manuele vermogenprogrammeringen
b) Vermogenprofielen

2. Training met polsslagprogrammeringen
a) Manuele polsslagprogrammeringen
b) Polsslagprofielen

3. Training met handleiding (coaching)
U moet de IPN test afleggen. Uw niveau wordt bepaald en u krijgt een trainingsschema met 24 eenheden. Daarna volgt er een nieuwe fitnesstest met nieuwe trainingseenheden.

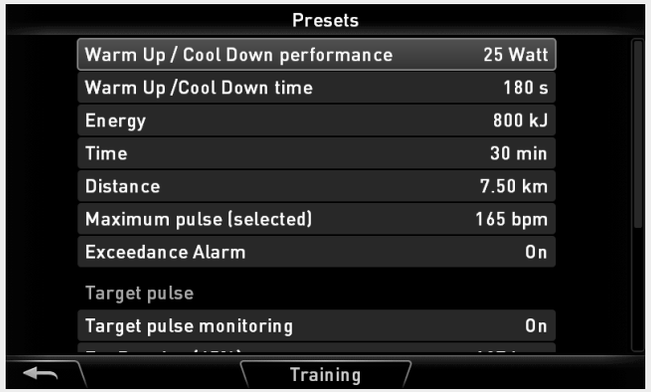
1a
Kiezen van een trainingsprogramma met manuele vermogenprogrammering bijv. "count down"

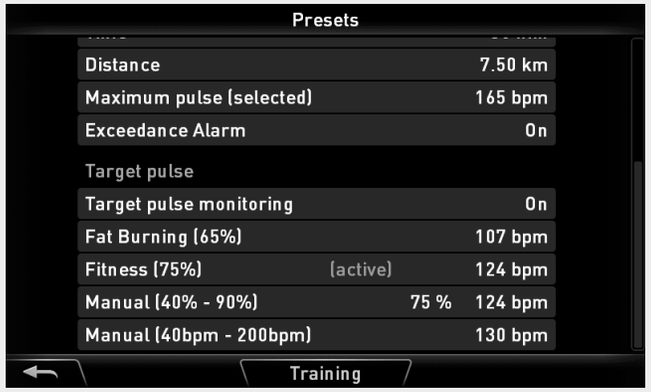


"**Programmeringen**" indrukken, het menu springt naar "programmeringen" en toont de programmeringen die bij het "actieve" programma ingevoerd moeten worden of reeds ingevoerd zijn.

Vermogen (manueel) > actuele programmeringen

In dit menu kunt u de programmeringen voor het actieve programma bekijken, wijzigen of laten zoals het is.





Weergave: Programmeringen

Als programmeringen staan hier de waardes die de actieve persoon "Thomas" al eerder onder **Programmeringen > trainingswaardes** en **polsslagprogrammeringen** ingegeven heeft:

Energieverbruik	=	800 kJoule
Trainingstijd	=	30 min.
Afstand	=	7.50 km
Maximale polsslag (gekozen)	=	165 bpm
Alarm bij overschrijding van maximale polsslag	=	aan
Doelpolsslagbewaking	=	aan
Fitness (75%)	=	actief

"**Training**" indrukken, de waardes en instellingen worden opgeslagen en het scherm springt naar "gereed voor training".

Gereed voor training

Op dit beeld worden waardes en instellingen getoond.

Weergave inker kolom:

Polsslag = 65 bpm
Polsslagverhouding = 39% (actuele polsslag t.o.v. maximale polsslag)
Vermogen = 25 Watt
Actueel vermogenverhouding = 6% (actuele vermogen t.o.v. ingesteld maximaal vermogen apparaat).
Trapfrequentie = 0 rpm

Weergave middelste kolom:

Meervoudig scherm met:
Programma = count down (van vermogen manueel)
Start = gereed voor trainingPersoon = Thomas met datum, tijd en programmasymbool
Snelheid = 0.00 km/h

Weergave rechter kolom:

Tijd = 30 minuten
Energieverbruik = 800 kJoule
Afstand = 7.50 km

"**Personen**" indrukken, het menu springt naar "Personen"

"**Programmeringen**" indrukken, het menu springt naar "programmeringen" en toont de programmeringen die bij het "actieve" programma ingevoerd moeten worden of reeds ingevoerd werden.

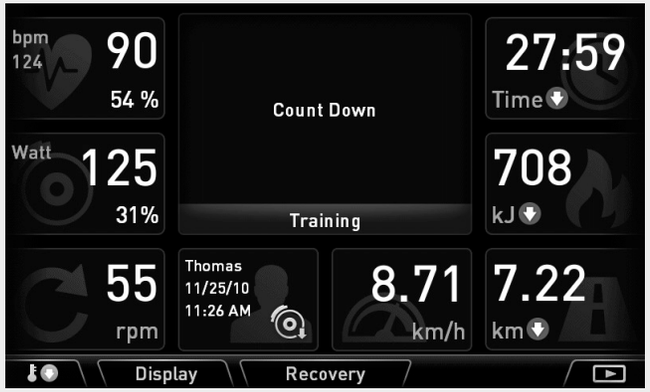
Aanwijzing:

Het vermogen kan bij gereed voor training of tijdens de training met de -/+ toetsen met 5 Watt verhoogd of verlaagd worden.

Training

In het voorbeeld van het trainingsprogramma "vermogen (manueel)" **count down** wordt het trainingsscherm getoond.

Als u met 10 O/min begint te trappen start de trainingscomputer.



Tijdens de training heeft u de mogelijkheid het meervoudige scherm te wisselen, om meer informatie te bekijken.

"**Weergave**" indrukken, u wisselt van gegevensveld.

Weergave : **Actuele training**

In het meervoudige scherm worden de trainingswaardes oplopend volgorde en weergave de geprogrammeerde waardes terugtellend weergegeven.Hier in het voorbeeld is het vermogen tot 125 Watt verhoogd en de polsslag tot 90 slagen/min. gestegen.

Aanwijzing:

Is een programmering tot "nul" teruggeteld, wordt deze vervolgens optellend weergegeven.Is de laatste programmering bereikt, hoort u een kort signaal.

Trainingsfuncties

Polsslagbewaking (doelpolsslag)

Heeft u onder doelpolsslag een bewaking geactiveerd, wordt uw polsslag voor en tijdens de training bewaakt. De bewaking meldt zich bij een overschrijding van 11 slagen met een **HI** in het polsslagveld. Als de doelpolsslag 11 slagen onder de programmering ligt, ziet u een **LO**.

Aanwijzing:

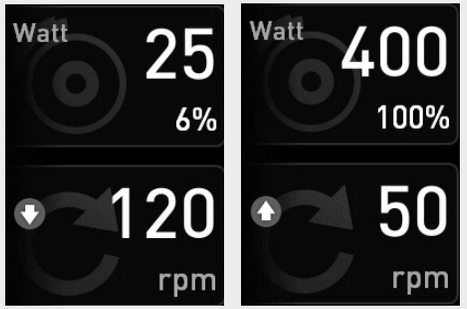
De onderste grens wordt alleen getoond als u traint en de doelpolsslag al een keer bereikt werd.

Polsslagbewaking (maximale polsslag)

IHeeft u de maximale polsslagbewaking geactiveerd en uw polsslag overschrijdt deze waarde, wordt **MAX** getoond en het hartsymbool wordt groter weergegeven. Is een alarmsignaal geactiveerd, hoort u bovendien een dubbel alarmsignaal.

Toerental- / vermogenbewaking

Een niet te bereiken combinatie van vermogen en toerental wordt door de apparaten met **pijl omhoog** en **pijl omlaag** bij de trapfrequentie getoond. Bijvoorbeeld: een vermogen van 400 Watt met 50 O/min en 25 Watt bij 120 O/min is apparaattechnisch niet mogelijk. De pijlen wijzen erop dat u sneller of langzamer moet trappen om het vermogen mogelijk te maken.

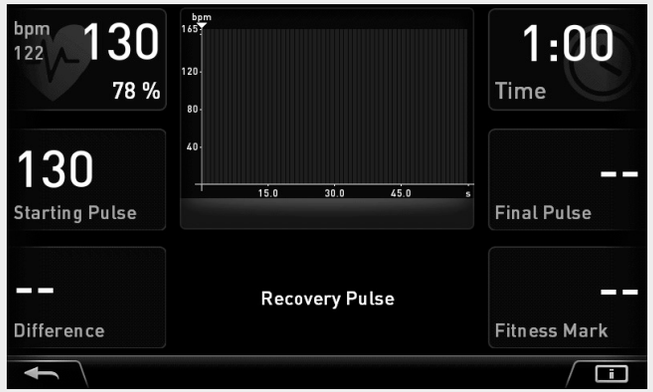


Herstelpolsslagmeting

De herstelpolsslagmeting is de polsslagmeting binnen één minuut. Daarbij wordt terwijl de tijd terugloopt uw polsslag aan het begin en einde van de tijdmeting gemeten, het polsslagverschil berekend en daaruit een conditiecijfer berekend.

Aanwijzing:

De herstelpolsslagfunctie wordt alleen bij een gemeten polsslagwaarde aangeboden.



Weergave: **Start herstelpolsslagmeting**

Teruglopende tijd met actuele polsslag en de waarde van de polsslag aan het begin van de herstelpolsslagmeting.

De procentuele weergave toont de verhouding: actuele polsslag t.o.v. maximale polsslag.

"**Terug**" indrukken onderbreekt de herstelpolsslagmeting en het veld springt naar gereed voor training.

Weergave: **Einde herstelpolsslagmeting**
Einde van de herstelpolsslagmeting met weergave van de eindpolsslag na 60 seconden, het verschil tussen beginpolsslag en eindpolsslag en het daaruit berekende conditiecijfer.

Aanwijzing:

In deze functie wordt het vliegwiel automatisch afgeremd. Verder trainen is ondoelmatig.
"**Terug**" indrukken, het scherm springt naar gereed voor training.

Herstelpolsslagmeting en polsslagverlies

Bij onderbreking van de polsslagmeting blijft de tijd aftellen, maar er wordt geen conditiecijfer berekend.
"**Terug**" indrukken, het scherm springt naar gereed voor training.

Trainingsonderbreking of –einde

Bij minder dan 10 pedaalomwentelingen/min. of indrukken van "herstel" herkent de computer een trainingsonderbreking.

Weergave: De trainingsgegevens worden – zoals in het menu "instellingen > standby" vastgelegd – weergegeven. Drukt u gedurende deze tijd niet op toetsen en traint u niet, schakelt de computer in de standby modus.

Hervatten van de training

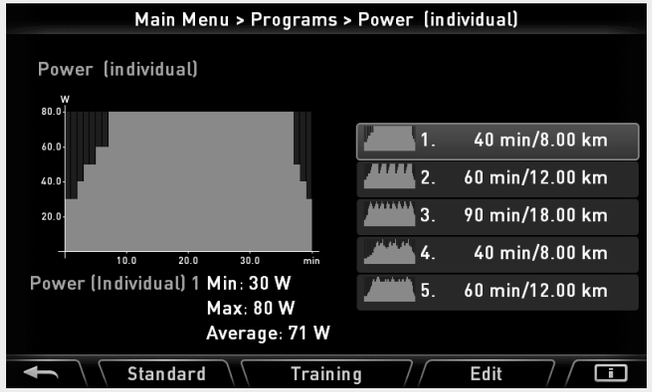
Bij voortzetten van de training binnen de "standby tijd" worden de laatste waardes verder op- of afgeteld.

Individuele trainingsprofielen (aanpassen)

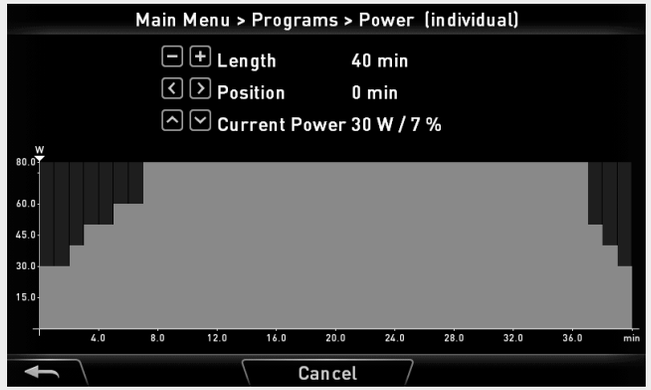
In het menu "programma's" heeft u de mogelijkheid individuele vermogenprofielen en HRC-profiel-programma's te maken.

Vermogen (individueel)

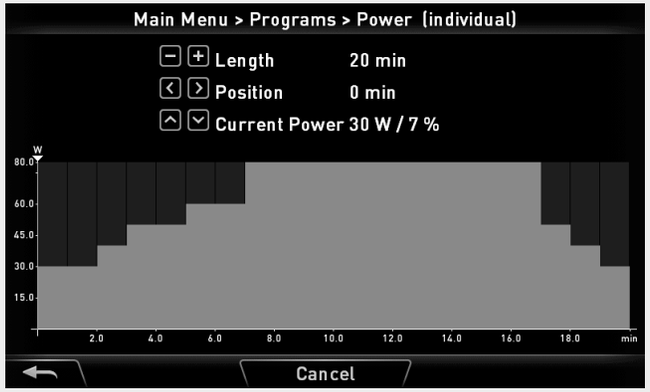
Er staan 5 vermogenprogramma's met verschillende duur en lengte voor individuele wijzigingen ter beschikking.



"**aanpassen**" indrukken, het veld wisselt naar "profiel aanpassen".



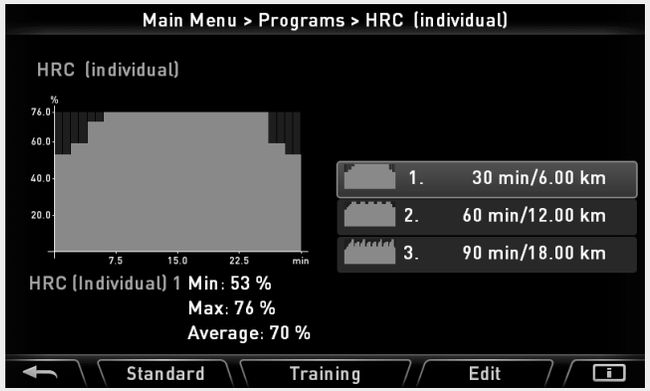
Elke minuut wordt als balk weergegeven. De trainingstijd (lengte) kan van 20 tot 120 minuten gekozen worden.
De **-/+ toetsen** verkorten of verlengen de trainingstijd met 10 minuten.
De **navigatietoetsen links/rechts** markeren een tijdbalk met lijn en pijl.
De **navigatietoetsen omhoog/omlaag** wijzigen het vermogen van de balk.



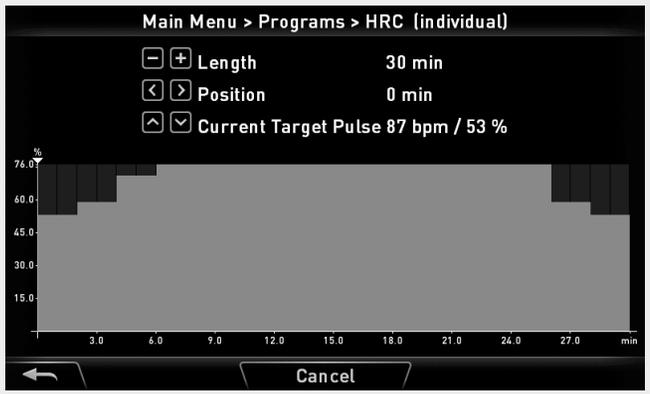
Zo kan een wijziging van het programma eruit zien.
"**Terug**" indrukken, het individuele profiel wordt opgeslagen.
"**Afbreken**", u verlaat het veld zonder wijzigingen.

HRC (individueel)

Er staan 3 polsslagprofielen voor aanpassing ter beschikking.



"**aanpassen**" indrukken, het veld wisselt naar "profiel aanpassen".



Elke minuut wordt als balk weergegeven. De trainingstijd (lengte) kan van 20 tot 120 minuten gekozen worden.

De **-/+ toetsen** verkorten of verlengen de trainingstijd met 10 minuten.

De **navigatietoetsen links/rechts** markeren een tijdbalk.

De **navigatietoetsen omhoog/omlaag** wijzigen de doelpolsslag van de balk.

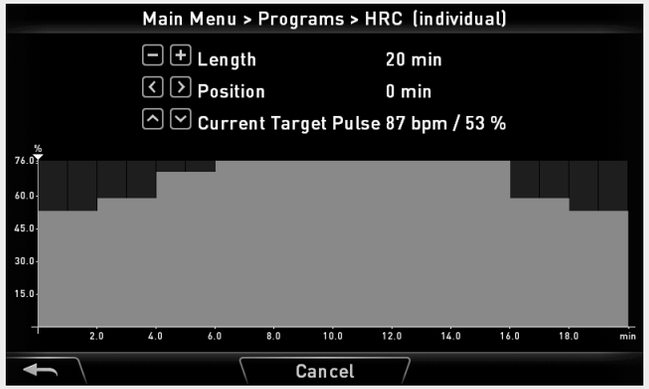
De doelpolsslag van een balk wordt in slagen en percentage weergegeven en heeft betrekking op de maximale polsslag, indien deze ingegeven is. De doelpolsslag kan binnen het bereik van 20 – 100% van de maximale polsslag gewijzigd worden.

"**Afbreken**" indrukken, de procedure wordt zonder wijziging van het oorspronkelijke profiel afgebroken.

"**Terug**" indrukken, het individuele profiel wordt opgeslagen.

Aanwijzing:

Is er geen maximale polsslag onder de actieve persoon voorhanden, wordt een standaard persoon van 50 jaar met maximale polsslag van 170 = 100% gebruikt.



Zo kan een wijziging van het programma eruit zien.

Aanwijzing:

De gewijzigde individuele programma's en profielen worden onder de betreffende gebruiker opgeslagen en overschrijven niet de programma's en profielen van ander gebruikers.

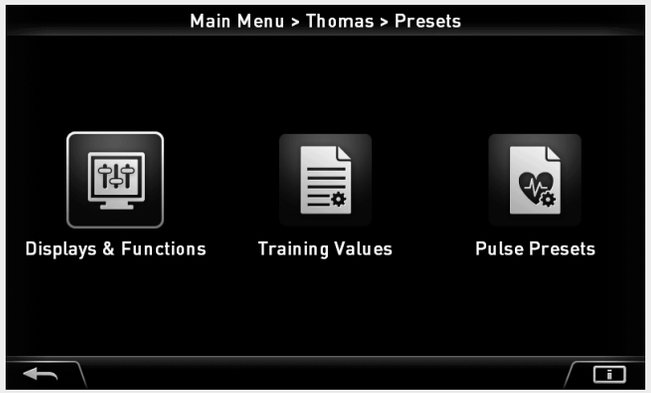
Hoofdmenu

Programmeringen

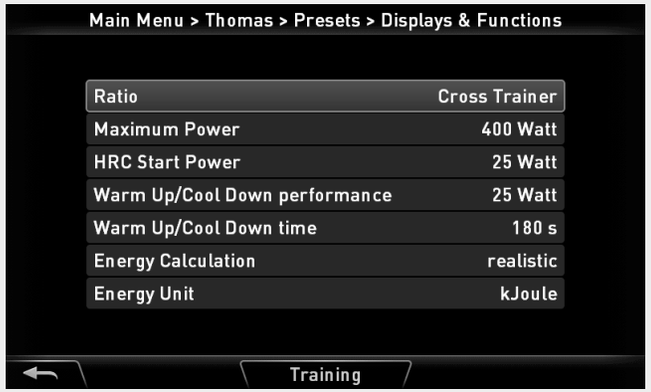
In dit menu bevinden zich 3 submenu's:

1. Weergaves en functies
   Hier bepaalt u uw vermogenwaardes, snelheid en hoe het energieverbruik weergegeven wordt.
2. Trainingswaardes
   Hier legt u de waardes voor energieverbruik, trainingstijd en trainingsafstand vast, die bij programmeringen als waardes opgeslagen worden.

3. Polsslagprogrammeringen
   Hier geeft u aan hoe uw polsslag bewaakt en welke waarde in acht genomen dient te worden.



Programmeringen > weergaves & functies



- Bij "**maximaal vermogen**" laat u staan of begrenst u het maximale vermogen van het apparaat. Het vermogen wordt niet meer boven deze grens toegelaten. De %-weergave in het vermogenveld toont de actuele verhouding t.o.v. het ingestelde maximale vermogen.
- Bij "**HRC – startvermogen**" geeft u het beginvermogen van 25 – 100 Watt in polsslaggestuurde programma's aan, indien u de voorgeprogrammeerde waarde van 25 Watt te laag vindt.
- Bij "**warm up / cool down vermogen**" voert u een doelvermogen van 25 – 100 Watt in, die in de programma's count up/count down een automatische vermogenverhoging (opwarmen) of vermogenvermindering (cooldown) activeert.
- Bij "**warm up / cool down duur**" bepaalt u de duur van de warm up / dool down functie van 60 – 240 seconden.

Warm up (opwarmen)

In de eerste 30 seconden blijft het vermogen constant, dan wordt het vermogen tot aan het doelvermogen (vooraf ingestelde vermogen) verhoogd.

WarmUp

Aanwijzing:

De functie "**warm up**" wordt **uitsluitend** aangeboden als het ingestelde vermogen hoger is dan het warm up / dool down vermogen onder weergaves & functies. Drukt u op "**warm up**", wordt een vooruitgangsbalk weergegeven. Bij trappen loopt de vooruitgangsbalk naar 100%, u hoort 3 pieptonen en de functie wordt beëindigd.

CoolDown

Het vermogen wordt tot het warm up / cool down vermogen verlaagd en 30 seconden aangehouden tot de warm up / cool down duur bereikt is.

CoolDown

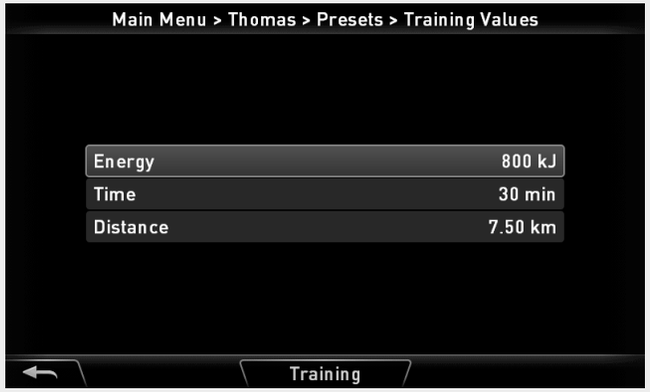
Aanwijzing:

De functie "**cool down**" wordt **uitsluitend** aangeboden als tijdens de training het actuele vermogen hoger is dan het warm up / cool down vermogen onder weergaves & functies. Drukt u op "**cool down**" loopt de vooruitgangsbalk naar 100%. Na afloop hoort u 3 pieptonen en de functie wordt beëindigd.

- •Bij "**energieberekening**" bepaalt u of uw energieverbruik (realistisch) met in acht neming van de menselijke efficiëntie of de energieomzetting van de ergometer (natuurkundig) zonder in acht neming van de menselijke efficiëntie weergegeven moet worden.
- Bij "energie-eenheid" bepaalt u of het energieverbruik in kJoule of kcal weergegeven moet worden.

Programmeringen > trainingswaardes

Bij de eerste oproep van het menu staan de waardes nog op "uit".Na het programmeren van energieverbruik, trainingstijd en trainingsafstand kunnen de waardes er zo uitzien.

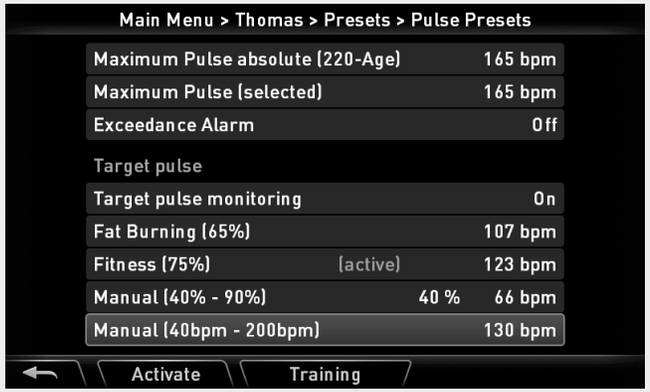


Het programmeren van de trainingswaardes heeft tot gevolg dat de waardes in het veld "gereed voor training" van de trainingsprogramma's geladen worden. Ze kunnen daar nog gewijzigd worden.

Bij trainingsbegin tellen de waardes terug. De waardes hebben geen invloed op de aansturing van de ergometer.

Programmeringen > polsslagprogrammeringen

Als de persoongegevens van de "actieve" persoon ingevoerd worden, worden enkele polsslagwaardes weergegeven. Als de gegevens niet ingevoerd zijn, staat er i.p.v. een waarde "uit".


Main Menu > Thomas > Presets > Pulse Presets
Maximum Pulse absolute (220-Age) 165 bpm
Maximum Pulse (selected) 165 bpm
Exceedance Alarm Off
Target pulse
Target pulse monitoring On
Fat Burning (65%) 107 bpm
Fitness (75%) (active) 123 bpm
Manual (40% - 90%) 40 % 66 bpm
Manual (40bpm - 200bpm) 130 bpm
Activate
Training

- De weergave "**maximale polsslag absoluut**" 165. Deze waarde komt uit de formule (220 – leeftijd), hier bijv. Thomas (55 jaar), voort. Het geeft – medisch gebaseerd – de voor uw leeftijd nog toegelaten hoogste polsslagwaarde aan, die tijdens de training van gezonde personen nog gehaald mag worden, maar beter van niet.
- Bij "**maximale polsslag (gekozen)**" kunt u deze waarde verlagen of uitschakelen. De %-weergave is gebaseerd op deze waarde: actuele polsslag t.o.v. maximale polsslag (gekozen) en de profielhoogte bij polsslagprogramma's.
- Bij "**alarm bij overschrijding**" bepaalt u of een alarmsignaal bij overschrijding van de maximale polsslag gegeven moet worden of niet. Werd uit bij "maximale polsslag (gekozen)" bepaald, werd het alarm ook gedeactiveerd.
- Onder "**doelpolsslag**" heeft u 2 mogelijkheden: "doelpolsslagbewaking" aan of uit. Aan maakt een keuze van twee vaste percentages 65% en 75% evenals een manuele %-invoer mogelijk.

"**Vetverbranding**" betekent dat 65% van uw leeftijdafhankelijke maximale polsslag volgens de formule (220 – leeftijd) als polsslagwaarde bewaakt of geregeld wordt. In het voorbeeld: 107.

"**Fitness**" betekent dat 75% van uw leeftijdafhankelijke maximale polsslag als basis dient. In het voorbeeld: 123.

"**Manueel**" betekent dat u met de -/+ toetsen een waarde tussen 40% en 90% kunt bepalen.Of u voert onder "manueel (40 bpm – 200 bpm)" met de -/+ toetsen een polsslagwaarde in, die onafhankelijk is van uw leeftijd.

Door indrukken van "**activeren**" wordt de gemarkeerde keuze met het kenmerk **(actief)** opgeslagen.

De gekozen doelpolsslag wordt bij polsslagprogramma's als programmering overgenomen. Tijdens de training wordt deze waarde door vermogenregeling bereikt en via de trainingsduur aangehouden. In de andere trainingsprogramma's dient de waarde als oriëntatie voor een polsslagbereik van 10 slagen onder of boven de doelpolsslag waarmee getraind moet worden. "HI" en "LO" in het polsslagveld bewaken dit polsslagbereik.

Uit blokkeert de keuze van een doelpolsslagbewaking.

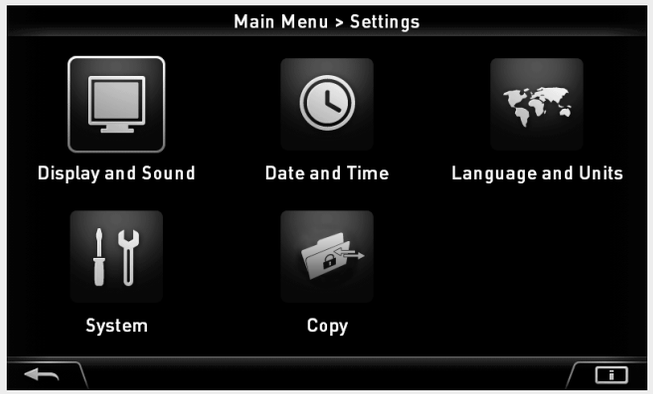
Kiest u uit onder "**maximale polsslag (kozen)**" en aan bij "**doelpolsslagbewaking**" blijft enkel nog het subpunt **manueel (40 bpm – 200 bpm)** voor programmering.

"**Terug**" indrukken, de instellingen worden opgeslagen.

Hoofdmenu

Instellingen (voor alle personen)

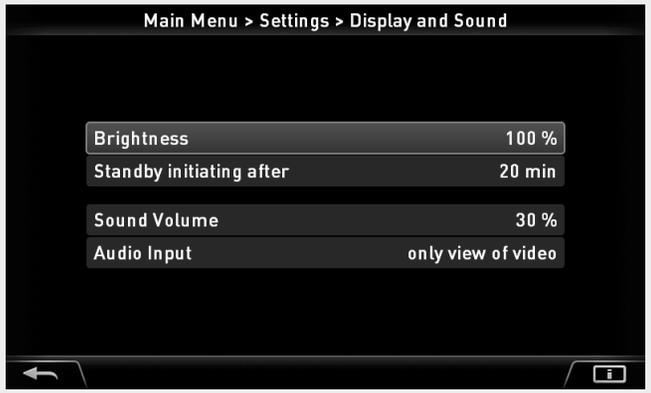
Dit menu biedt de mogelijkheid computer- en apparaatspecifieke instellingen en aanpassingen in 5 submenu's uit te voeren.



Instellingen > weergave en geluiden

Onder "**helderheid**" stelt u de lichtsterkte van de computer in.

Onder "**standby inschakelen na**" stelt u de tijd in, voordat een tijdafloop van 5 minuten begint. Wordt gedurende die tijd niet getraind of geen toets ingedrukt, worden stroomspaarmaatregelen uitgevoerd en schakelt de computer naar de ECO modus.


Main Menu > Settings > Display and Sound
Brightness 100 %
Standby initiating after 20 min
Sound Volume 30 %
Audio Input only view of video

Onder "**geluidsniveau**" stelt u het geluidsniveau van de systeemgeluiden in bijv. bereiken van de maximale polsslag.

Onder "**audio ingang**" wordt vastgelegd of parallel aan de beeld- of videoweergave muziek afgespeeld kan worden.

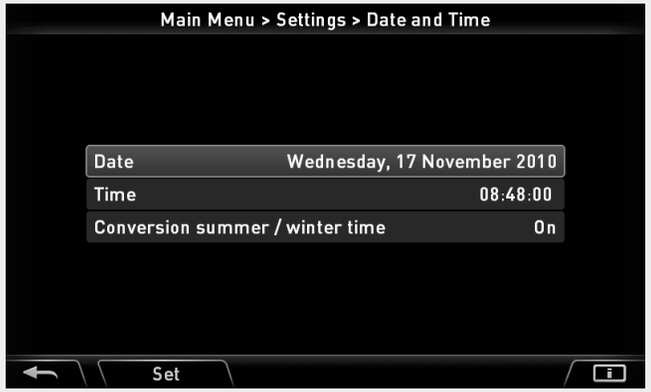
Door indrukken van "**terug**" worden de programmeringen opgeslagen.

Display in standby modus

Door indrukken van de "**ENTER**" toets wordt de standby modus verlaten.

Instellingen > tijd en datum

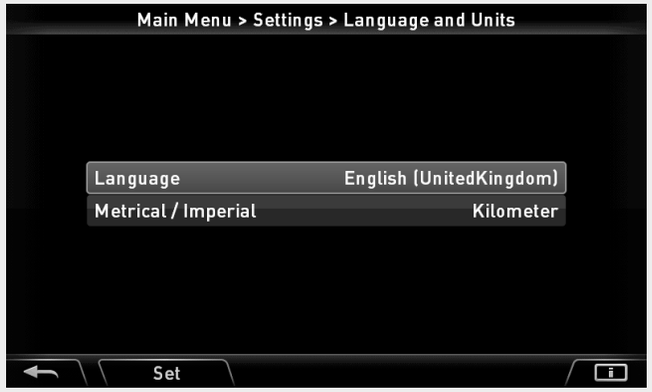
Hier voert u de datum, de tijd en tijdwijzigingen in.



"Terug**" indrukken, de instellingen worden opgeslagen.**

Instellingen > taal & eenheden

Hier bepaalt u in welke taal de menu's getoond worden en de weergave van snelheid en afstand in kilometers of mijlen.



"**Instellen**" toont de 5 talen: Duits, Engels, Frans, Spaans en Italiaans die u kunt kiezen. Daarna verschijnt de landinstelling. Door de keuze van het land worden de formaten voor datum en tijdweergave ingesteld.

Metrisch / imperiaal

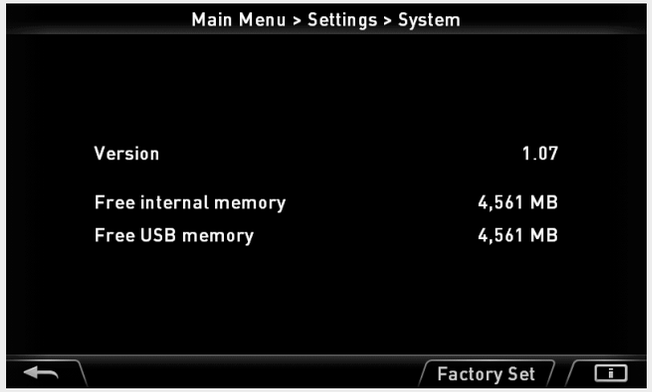
Bij metrisch / imperiaal kiest u de weergave van de snelheid- en afstandsprogrammeringen in kilometers of mijlen.

Door indrukken van "**terug**" worden de instelling opgeslagen.

Instellingen > systeem

Onder "**versie**" wordt de actuele firmware-omschrijving weergegeven en daaronder het vrije geheugen en een geplaatste USB stick.

U kunt hier alle programmeringen weer in de leveringstoestand "fabrieksinstellingen" terugzetten en een update van de firmware met een USB stick uitvoeren.



"**Oorspronkelijk**" indrukken, er komt een nieuw venster met de vraag of u alle instelling op de aanleverstand "fabrieksinstellingen" terug wilt zetten.

"Ja**", de fabrieksinstellingen worden ingesteld.**

"**Nee**", u verlaat het venster zonder dat er wijzigingen plaatsvinden.

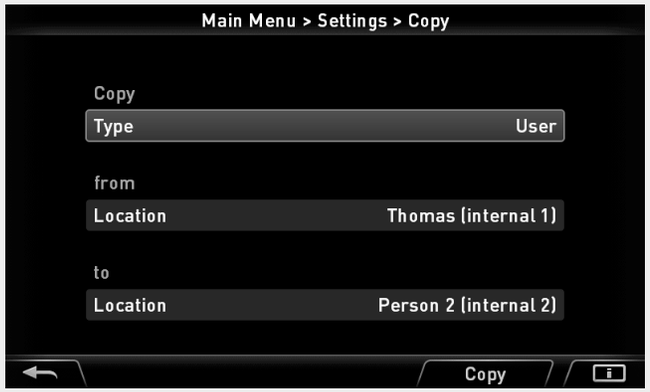
Firmware update

Daarvoor moet een met FAT32 geformateerd geheugen met primaire partition, bijv. USB stick, in de USB aansluiting aan de rugzijde geplaatst worden. Het firmware-bestand moet zich in het hoofdveld bevinden. Door indrukken van "**update**" wordt het firmware-bestand gezocht. Wordt een bestand gevonden, wordt het geïnstalleerd. Na het installeren wordt "update complete" getoond. Bevestig met **< OK >** met de **ENTER toets** en de weergave en het volgende scherm verschijnt. Deze procedure kan enkele minuten duren.

Op onze internetsite http://de.sport.kettler.net/service-center/software-trainingsgeraete/firmware-updates.html vindt u de nieuwste firmware update.

Instellingen > kopiëren

Hier heeft u de mogelijkheid gegevens naar of van een USB stick te kopiëren.



Onder "**Art**" kiest u tussen "alle gegevens" of "gebruiker". Alle gegevens betekent een compleet kopiëren van persoons- en apparaatgegevens naar een USB stick of omgekeerd terug te kopiëren naar de computer.

"**Gebruiker**" betekent de persoonsgegevens naar een andere plek kopiëren. Bijvoorbeeld van persoon 1 naar persoon 4 of naar een USB stick of omgekeerd.

Met "**kopiëren**" krijgt u de vraag of het aantal bestanden gekopieerd moeten worden.

Met "**Ja**" vindt het kopiëren plaats.

Met "**Nee**" verlaat u het venster zonder wijziging.

Muziekweergave (via USB geheugen)

Bevinden zich op het USB-geheugen bestanden in mp3 - of ogg - formaat, wordt via de rechter functietoets een pijl weergegeven.

"Pijl" indrukken opent het venster met een lijst van de muziekbestanden.

My Sugar Turns To Alcohol
dr. feelgood
0:00
4:45
1. Heart Of The City - dr. feelgood 0:00
2. My Sugar Turns To Alcohol - dr. feelgood 0:00

"**Play**" indrukken, het gemarkeerde stuk wordt afgespeeld.

"**Plus**" indrukken verhoogt de geluidsterkte.

"**Min**" indrukken verlaagt de geluidsterkte.

Audio- en videoweergave (via AV aansluiting)

Via een externe weergaveapparaat kunnen muziek, foto's en video's ingevoerd en in het middelste veld getoond worden. Daarvoor moet de pijl met het beeldschermsymbool ingedrukt worden.

Algemene aanwijzingen

Systeemgeluiden

Inschakelen
Bij het inschakelen tijdens de segmenttests hoort u een korte toon.

Programma-einde
Een programma-einde (profielprogramma's, count down) wordt met een korte toon aangegeven.

Overschrijding maximale polsslag
Wordt de ingestelde maximale polsslag met een polsslag overschreden, hoort u elke 5 seconden twee korte tonen.

Foutmelding
Bij fouten zijn 3 korte tonen hoorbaar.

Recovery

In deze functie wordt het vliegwiel automatisch afgeremd. Verder trainen is ondoelmatig. Berekening van het conditiecijfer (F):

$$\text{conditiecijfer (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = belastingpolsslag, P2 = herstelpolsslag
F 1.0 = uitstekend, F 6.0 = onvoldoende

Omschakelen tijd/afstand

Bij de programma's "vermogenprofielen" kan bij het programmeren van het profiel per kolom van tijdmodus (1 minuut) naar afstandmodus (400 meter of 0,2 mijl) omgeschakeld worden. Crossergometers: (200 meter of 0,1 mijl).

Profielweergave tijdens de training

Aan het begin knippert de eerste kolom. Na afloop gaat deze verder na rechts.

Pijl omhoog/omlaag

(Toerentalonafhankelijk gebruik)

Kan een vermogen met het toerental niet bereikt worden (bijv. 400 Watt bij 50 pedaalomwentelingen) vordert de pijl omhoog of omlaag op tot sneller of langzamer trappen.

Gemiddelde waarde berekening

De gemiddelde waarde berekening volgt per trainingseenheid.

Aanwijzingen voor polsslagmeting

De polsslagmeting begint als het hart op de computer synchroon met uw polsslag knippert.

Met oorclip
De polsslagsensor werkt met infraroodlicht en meet de veranderingen van de lichtdoorlatendheid van uw huid, die door uw polsslag opgewekt wordt. Wrijf voordat u de polsslagsensor aan uw oorlelletje bevestigt 10 keer krachtig over het oorlelletje om de doorbloeding te bevorderen.

Vermijd stoorimpulsen.

- Bevestig de oorclip zorgvuldig aan uw oorlelletje en zoek het beste punt voor de meting (hartsymbool knippert zonder onderbreking).
- Train niet direct onder sterk licht zoals bijv. neonlicht, halogeenlicht, spotjes, zonlicht.
- Sluit schudden en wakkelen van de oorsensor inclusief kabel volkomen uit. Bevestig de kabel met de klemmetjes aan uw kleding of beter nog aan een hoofdband.

Met borstgordel
Lees hiervoor de daarbij meegeleverde handleiding.

Met handsensoren
Een door de contractie van het hart opgewekte lage spanning wordt door de handsensoren gemeten en door de computer van waarde voorzien.

- Pak de contactvlakken altijd met beide handen vast.
- Vermijd vastpakken met rukjes.
- Houd de handen rustig en vermijd contracties en wrijven over de contactvlakken.

Storingen bij de trainingscomputerr
Schakel de hoofdschakelaar uit en weer in. Bij datum- en tijdstoringen de batterijen aan de rugzijde van de display verwisselen (zie montagehandleiding).

Aanwijzingen m.b.t. pc-interface
Het bij uw vakhandelaar verkrijgbare trainingsprogramma "WORLD TOURS" artikelnummer 07926-800, maakt de sturing van uw KETTLER apparaat met een PC / Notebook via de pc-interface mogelijk. Op onze homepage **http://www.kettler.de** onder Sport>Service-Center> Softwware Trainingsgeräte>Firmware Updates vindt u aanwijzingen voor verdere mogelijkheden en software updates (firmware) van dit apparaat.

Trainingshandleiding

Sportmedische wetenschap en trainingswetenschap gebruiken de fiets-ergometrie o.a. voor controle van de functionaliteit van het hart, de bloedsomloop en het ademhalingssysteem.Of uw training na enkele weken de gewenste resultaten opgeleverd heeft, kunt op volgende wijze bepalen:

1. U kunt een bepaalde conditietraining met minder hartslagen of bloedsomloopvermogen dan voorheen uitvoeren.
2. U kunt een bepaalde conditietraining met dezelfde hartslag en bloedsomloopvermogen langer volhouden.
3. U herstelt na een bepaalde inspanning van hart en bloedsomloop sneller dan voorheen.

Richtwaardes voor de conditietraining
Maximale polsslag: men verstaat onder een maximale belasting het bereiken van de individuele maximale polsslag. De maximaal bereikbare hartfrequentie is van de leeftijd afhankelijk. Hier geldt de vuistregel: de maximale hartslag per minuut is 220 slagen minus leeftijd.

Voorbeeld: leeftijd 50 jaar > 220 – 50 = 170 slagen/min.

Gewicht: en ander criterium voor vaststellen van de optimale trainingsgegevens is het gewicht. De gegeven programmering bij uitbelasting luidt voor mannen 3 en voor vrouwen 2,5 Watt/kg lichaamsgewicht. Bovendien moet in acht genomen worden dat vanaf het 30e levensjaar het prestatievermogen afneemt: bij mannen ca. 1% en bij vrouwen 0,8% per levensjaar.

Voorbeeld: man, 50 jaar, gewicht 75 kg

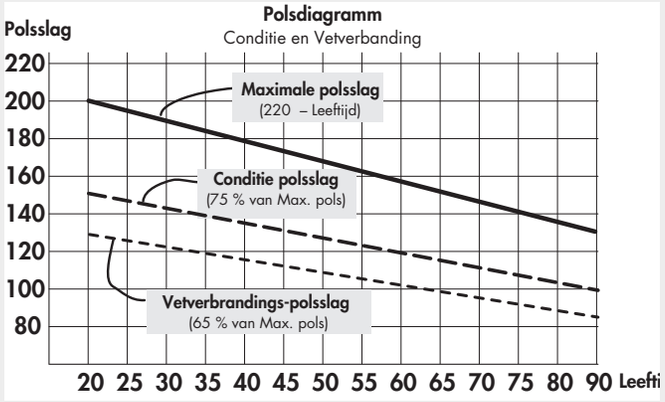
> 220 – 50 = 170 slagen/min. maximale polsslag

> 3 Watt x 75 kg = 225 Watt> minus "leeftijdkorting" (20% van 225 = 45 Watt)

> 225 – 45 = 180 Watt (gegeven belasting bij uitbelasting)

Belastingintensiteit

Belastingpolsslag: de optimale belastingintensiteit wordt bij 65-75% (zie diagram) van het individuele hart/bloedsomloopvermogen bereikt. Deze waarde verandert afhankelijk van de leeftijd.



Belastingomvang

Duur van een trainingseenheid en aantal keer per week:

De optimale belastingomvang is gegevens als over een langere tijd 65-75% van het individuele hart/bloedsomloopvermogen bereikt wordt.

Vuistregel:

Trainingsintensiteit	Trainingsduur
Dagelijks	10 min.
2–3 x per week	20 – 30 min.
1–2 x per week	30 – 60 min.

Het Watt-vermogen dient u zo te kiezen dat u het spiergebruik over een langere tijd kunt volhouden.

Hogere vermogens (Watt) dienen in samenhang met een verhoogde trapfrequentie opgebracht te worden. Een te lage trapfrequentie van minder dan 60 OPM leidt tot een zeer statistische belasting van de spieren en daardoor tot een vroegtijdig vermoeid gevoel.

Warm-Up

Voor begin van elke trainingseenheid dient u 3-5 minuten met langzaam stijgende belasting inresp. warm te fietsen om uw hart en bloedsomloop en uw spieren "op gang" te brengen.

Cool-Down

Even belangrijk is het zogenaamde "afkoelen". Na elke training (na/zonder recovery) dient u nog ca. 2-3 minuten met geringe weerstand verder te trappen.De belasting voor uw verdere conditietraining dient in principe eerst via de belastingomvang verhoogd te worden, bijv. dagelijks i.p.v. 10 minuten, 20 minuten of i.p.v. wekelijks 2x, 3x trainen. Naast de individuele planning van uw conditietraining kunt u op de in de trainingscomputer geïntegreerde trainingsprogramma's terugvallen.

Woordenlijst

Geboortedatum/leeftijd

Programmering voor berekening van de maximale polsslag

B.M.I

Body-Mass-Index: waarde afhankelijk van lichaamsgewicht en lichaamslengte.

Berekening van de BMI:

$$\frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Lengte}^2\ (\text{m}^2)} = \text{Body-Maß-Index}$$

Voorbeeld: Thomas

Lichaamsgewicht 86 kg /Lichaamslengte 1,86 m

$$\frac{86\ (\text{kg})}{1{,}86^2\ (\text{m}^2)} = 24{,}9$$

Normwaardes:

Leeftijd	
19 - 24 jaar	19 - 24
25 - 34 jaar	20 - 25
35 - 44 jaar	21 - 26
45 - 54 jaar	22 - 27
55 - 64 jaar	23 - 28
> 64 jaar	24 - 29

BMI

Classificatie	M	V
Ondergewicht	< 20	< 19
Normaal gewicht	20-25	19-24
Overgewicht	25-30	24-30
Obesitas	30-40	30-40
Ernstige obesitas	> 40	> 40

Het resultaat van Thomas (55 jaar) in ons voorbeeld ligt met een BMI van 24,9 binnen de norm. Bij afwijkingen van de normwaardes kunnen er problemen met de gezondheid optreden. Raadpleeg hiervoor uw huisarts.

Dimensie

Eenheden voor weergave van km/h of mph, kJoule of kcal, uren (h) en vermogen (Watt).

Energie (realistisch)
Cross-ergometer:
De energieomzetting van het lichaam wordt met een werkingspercentage van 16,7% voor het opbrengen van mechanisch vermogen berekend. De overige 83,3% worden in warmte omgezet.

Vetverbrandingspolsslag
Berekende waarde van: 65% maximale polsslag.

Fitnesspolsslag
Berekende waarde van: 75% maximale polsslag.

Manueel
Berekende waarde van: 40 – 90% maximale polsslag.

Maximale polsslag
Berekende waarde van 220 minus leeftijd.

Polsslagbewaking
Verschijnt “HI” is de doelpolsslag 11 slagen te hoog.
Verschijnt “LO” is de doelpolsslag 11 slagen te laag.

Menu
Weergave waarin waardes ingevoerd of instellingen gewijzigd kunnen worden.

Vermogen
Actuele waarde van het mechanische (rem-)vermogen in Watt, die het apparaat in warmte omzet.

Profielen
In het meervoudige scherm van een balkweergave van vermogen of polsslagen via de tijd of de afstand.

Programma’s
Trainingsmogelijkheden die manuele of programmabepaalde vermogens of doelpolsslagen vragen.

Percentageschaal
Vergelijkingsveld van actueel vermogen en ingesteld maximaal apparaatvermogen.

Polsslag
Meten van de hartslag per minuut.

Recovery
Herstelpolsslagmeting bij trainingseinde. Uit begin- en eindpolsslag van een minuut wordt het verschil en een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is de verbetering van dit cijfer een maatstaf voor de conditieverbetering.

Reset
Wissen van het weergaveveld en nieuwe start van de computer met het uit- en inschakelen van de apparaatschakelaar.

Interface
Voor uitwisselen van gegevens met een PC d.m.v. KETTLER software.

Sturing
De computer regelt het vermogen of de polsslag op basis van manueel ingegeven of geprogrammeerde waardes.

Doelpolsslag
Manueel of programmabepaalde polsslagwaarde die bereikt moet worden.

Menustructuur

Main Menu

Persons	Programs	Presets	Settings
Guest	**Power (manual)**	**Display and Functions**	**Display and Sound**
Personal Data	Count Up	Ratio (Cross Trainer)	Brightness
as P1 - P4 (but no name)	Count Down	Maximum Power	Standby initiating after
Person 1	**Power (fix)**	HRC Start Power	Sound Volume
Personal Data	Program 1	Warm Up- / Cool Down - Performance	Audio Input
Name	Program 2	Warm Up- / Cool Down - Time	**Date and Time**
Date of Birth	Program 3	Energy Calculation	Date
Height	Program 4	Energy Unit	Time
Weight	Program 5	**Training Values**	Conversion summer / winter time
Sex	Program 6	Energy	**Language and Units**
Training activities	Program 7	Time	Language setting
Resting pulse	Program 8	Distance	Metrisch / Imperial (KM / M)
Body Mass Index	Program 9	**Pulse Presets**	**System**
Presets	Program 10	Maximum Pulse (Calculated from age)	Software Version
as Main Menü Presets	**Power (individual)**	Maximum Pulse (selected)	Update
Source	Program 1	Exceedance Alarm (On / Off)	Factory Set (Factory settings)
Data and Presets to Origin	Program 2	**Target Pulse**	Free internal memory
Power (individual) to Origin	Program 3	Target pulse monitoring (On / Off)	Free USB memory
HRC (individual) to Origin	Program 4	Fat Burning (65 %)	**Copy**
Delete sessions	Program 5	Fitness (75 %)	All sata
Training data	**HRC (manual)**	Manual (40 %-90 %)	User
RPM (average)	HRC Count Up	Manual (40 bpm-200 bpm)	
Speed (average)	HRC Count Down		
Power (average)	**HRC (fix)**		
Pulse (average)	HRC Profil 1		
Total Distance	HRC Profil 2		
Total Time	HRC Profil 3		
Calendar	HRC Profil 4		
Calendar of sessions	HRC Profil 5		
Person 2	**HRC (individual)**		
Submenus as Person 1	HRC Profil 1		
Person 3	HRC Profil 2		
Submenus as Person 1	HRC Profil 3		
Person 4	**IPN Fitness Test**		
Submenus as Person 1	Endurance Test		
Person USB	**Coaching**		
Create a person on the stick	Health Training		
Submenus as Person 1	Fitness Training		

docu 2947c/02.12

KETTLER

SH1

Instrucciones de entrenamiento y manejo

español

ELYX 7

SH

Firmware 106/107

Índice

Indicaciones de seguridad 2
- Servicio 2
- Su seguridad 2

Descripción
- Equipamiento 3
- Conexiones 3
- Medición del pulso 3
- Prioridad de la medición 4
- Pulsadores de funciones 4
- Conexión y desconexión del aparato 4
- Configuraciones de idiomas y países 4

Inicio rápido (para conocer el equipo) 5
- Disposición para el entrenamiento 5
- Inicio del entrenamiento 6
- Interrupción del entrenamiento 6
- Función standby 6

Manejo del menú 6
- Datos necesarios 7

Menú principal > Personas 7
- Personas 7
- Seleccionar personas 7
- Persona 1 > datos de la persona 8
- Persona 1 > introducir nombre 8
- Persona 1 > datos predeterminados 9
- Persona 1 > Inicio 9
- Persona 1 > datos del entrenamiento 9
- Persona 1 > Calendario 9

Menú principal -> programas 9
- Sinóptico del programa 9
- Rendimiento (manual) 10
- Perfiles de rendimiento (fijos) 10
- Perfiles de rendimiento (individuales) 11
- Programas HRC (manual) 11
- Programas perfil HRC (fijo) 11
- Programas perfil HRC (individual) 11
- Test fitness IPN 12
- Coaching IPN 12

Entrenamiento 13

Selección de un programa de entrenamiento 13
- Rendimiento (manual) "Count down" 14

Datos predeterminados actuales 14
Disposición para el entrenamiento 14

Entrenamiento 15
- Cambio de la indicación (indicación múltiple) 15

Funciones del entrenamiento 15
- Supervisión del pulso

Pulso objetivo 15
Pulso máximo 15
- Supervisión del número de revoluciones / rendimiento 15
- Medición de pulso de recuperación 15
- Interrupción o final del entrenamiento 16
- Reinicio del entrenamiento 16

Perfiles individuales del entrenamiento

Editar 16
- Rendimiento (individual) 16
- HRC (individual) 17

Menú principal -> Datos predeterminados 18
- 1. Indicación y funciones 18
- 2. Valores del entrenamiento 19
- 3. Datos predeterminados del pulso 19

Menú principal -> Configuraciones 20
- Indicación y tonos 20
- Hora y fecha 20
- Idioma y unidades 21
- Sistema 21
- Actualización firmware 21
- Configuraciones iniciales de fábrica 21
- Copiar 21

Reproducción de música (mediante memoria USB) 21

Reproducción de audio y vídeo (mediante clavija AV) 21

Indicaciones generales 21
- Tonos del sistema 21
- Recovery 22
- Conmutación tiempo / recorrido 22
- Indicación del perfil durante el entrenamiento 22
- Funcionamiento independiente del número de revoluciones 22
- Cálculo del valor medio 22
- Indicaciones sobre la medición del pulso 22

Con el clip de oreja 22
Con la cinta para el pecho 22
Con sensores del pulso de mano 22
- Averías en el ordenador de entrenamiento 22
- Indicaciones sobre la interfaz 22

Instrucciones de entrenamiento 22
- Entrenamiento de resistencia 22
- Intensidad del esfuerzo 23
- Alcance del esfuerzo 23
- Warm-Up 23
- Cool-Down 23

Glosario 22

Estructura del menú 24

Indicaciones de seguridad

Observe los siguientes puntos para su propia seguridad:

- La instalación del aparato de entrenamiento debe realizarse sobre una base firme y apropiada.
- Antes de la primera puesta en servicio y adicionalmente al cabo de aprox. 6 días de funcionamiento, revise el ajuste firme de las conexiones.
- Para evitar lesiones debido a un esfuerzo incorrecto o una sobrecarga, el aparato de entrenamiento solamente deberá ser manejado conforme a las instrucciones.
- No se recomienda la instalación permanente del aparato en recintos húmedos debido a la formación de óxido que ello conllevaría.
- Asegúrese periódicamente de la capacidad de funcionamiento y del correcto estado del aparato de entrenamiento.
- Los controles de la seguridad técnica figuran entre las obligaciones del propietario y deben realizarse periódica y debidamente.
- Reemplace sin dilación los componentes defectuosos o dañados.Utilice únicamente piezas de repuesto originales KETTLER.
- Hasta que no esté reparado, no se deberá utilizar el aparato.
- Solamente se podrá garantizar el nivel de seguridad del aparato, si es revisado periódicamente por posibles daños y desgaste.

Para su seguridad:

- **Antes de iniciar el entrenamiento, su médico de cabecera deberá determinar si desde el punto de vista de su salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El resultado médico debería ser la base para la estructura de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar daños en su salud.**

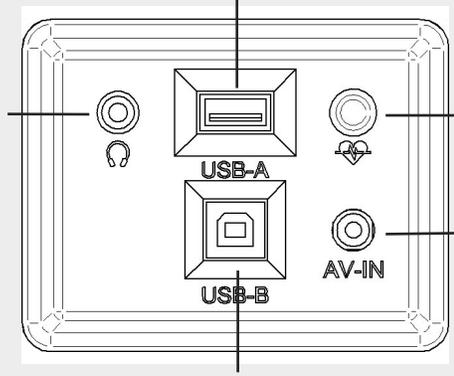
Aviso: La descripción y las reproducciones ya no son actuales en algunos pasajes.El software ha sido ajustado.

Equipamiento

Teclado de lámina con 12 teclas, protegido contra el sudor

Conexiones

en la parte trasera

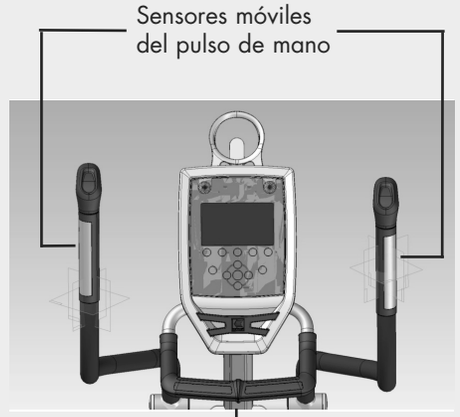

Puerto Host USB 2.0 para dispositivos de memoriaLa memoria debe tener formato **FAT32.**
Clavija de 3,5 mm para auricularesLos auriculares no forman parte del volumen de suministro.
USB-A
USB-B
AV-IN
Clavija clip de oreja
Clavija AV
Se adjunta el cable de conexión para aparatos externos.
Puerto para dispositivo USB de WORLD TOURS

Registro del pulso

El pulso puede registrarse mediante clip de oreja, sensores del pulso de mano o con cinta para el pecho T34.

Se adjunta el clip de oreja

Se adjunta la cinta para el pecho



Prioridad del registro

La secuencia del registro del pulso está predeterminada:

1. Cinta para el pecho
2. Clip de oreja
3. Pulso de mano fijo
4. Pulso de mano móvil (El registro dura como mínimo 15 segundos)

Esto significa que el registro de la cinta para el pecho siempre tiene prioridad cuando se disponga de esta señal.

Aviso:

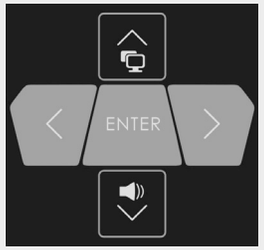
El test de fitness IPN y los programas del pulso solamente son posibles con la cinta para el pecho. Cuando no exista ninguna señal de la cinta para el pecho, aparecerá un aviso en el indicador.

Pulsadores de función

Con estos 5 pulsadores se activan funciones que se indican en el display situado encima.En este caso: "↩" volver, estándar, entrenamiento, datos predeterminados e **[i]** Info. Las funciones de los pulsadores varían en los menús

Pulsadores de navegación.

Los 4 pulsadores de navegación permiten la selección de puntos del menú.Con el pulsador "**ENTER**" se acepta la selección.



Pulsadores de introducción menos - / más +

Con estos pulsadores se modifican valores y durante el entrenamiento se modifica el esfuerzo o se desplazan perfiles.

- "Menos" reduce los valores o modifica el ajuste.
- "Más" incrementa los valores o modifica el ajuste.
- Presionando "Más" o "Menos" **prolongadamente** > cambio rápido
- Presionando "Más" y "Menos" **conjuntamente**:

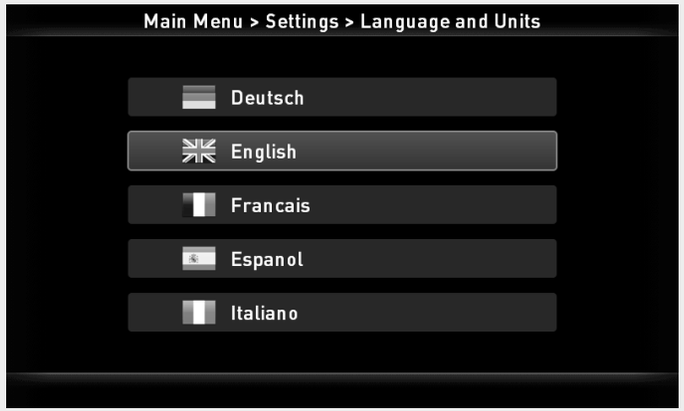
El esfuerzo salta	a	**rendimiento mínimo**
Los programas saltan	a	I**nicio**
La introducción del valor salta	a	**Desconexión (Off)**

Conexión y desconexión del aparato

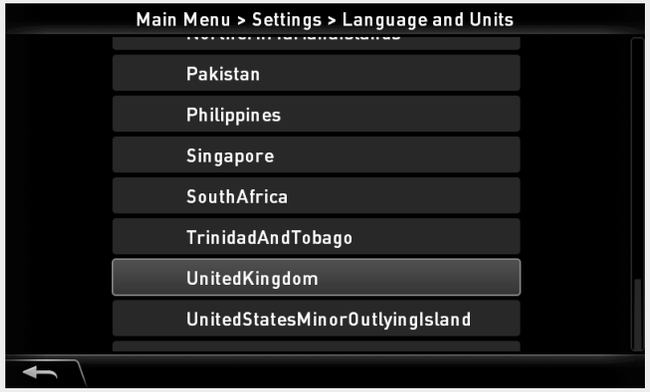
Con el interruptor principal en la conexión a la red se **CONECTA** y **DESCONECTA** el aparato. El proceso de conexión hasta que aparezca una indicación dura aprox. 30 segundos. En la posición de DESCONEXIÓN, el aparato no consume energía. Con el **pulsador ENTER** activará la indicación cuando el aparato se encuentre en la función de standby.

Configuración de idiomas y países

En la primera conexión aparecerá la configuración del idioma. Los pulsadores de navegación "**Arriba**" y "**Abajo**" cambian el idioma. Con "**ENTER**" se adopta el idioma marcado. En Configuraciones > Unidades > Idioma y Unidades es posible modificar el idioma.



A continuación aparecerá la selección del país. Mediante la selección del país aparecerán los formatos para la presentación de la fecha y hora.



En Métrico / Imperial seleccionará la indicación de los datos de la velocidad y distancia en kilómetros o millas.

Arranque rápido (para familiarizarse sin más configuraciones)

Después de conectar el equipo aparecerá la pantalla de bienvenida con el recorrido y tiempo total.

Disposición para el entrenamiento

- Después de 10 segundos: Indicación programa de entrenamiento “Count Up”

Comienzo del entrenamiento

Al pedalear, las indicaciones de los valores van sumando.

Indicación : **valores actuales**

- Pulso [bpm] cuando hay activado un registro del pulso.
- Rendimiento [vatios] con el valor en % (relación del rendimiento actual con el rendimiento máximo).
- Frecuencia de pedaleo (rpm)
- Tiempo de entrenamiento (min:s)
- Consumo de energía [kJ o kcal],
- Velocidad [km/h o m/h],
- Distancia [km o m]

Modificar el rendimiento durante el entrenamiento:

Presionando “**Más**”, el rendimiento se incrementa en pasos de 5 en 5.

Presionando “**Menos**”, el rendimiento se reduce en pasos de 5 en 5.

Instrucciones de entrenamiento y manejo

El pulsador de función "**Indicación**" cambia la representación del display central

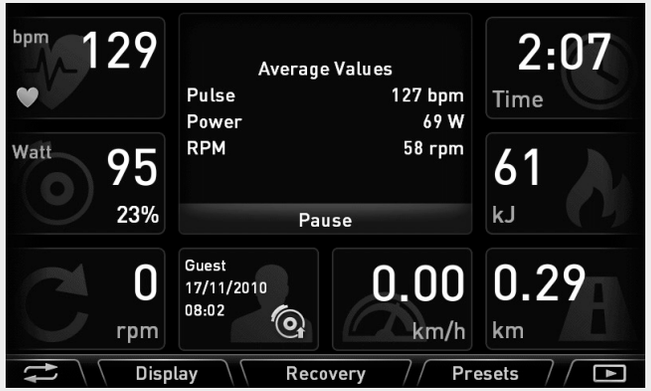
El pulsador de función "**Recuperación**" activa la función del pulso de recuperación con cálculo de una nota fitness con la medición del pulso activa

Aviso:

El rendimiento máximo puede ajustarse en el Menú principal > Personas > Datos predeterminados > Indicación y funciones > Rendimiento máximo. Aquí también es posible seleccionar la unidad kJoule o kcal. El menú "Personas" está descrito en la página 7 y en "Datos predeterminados" a partir de la página 18. En el Anexo encontrará una presentación de la estructura del menú.

Interrupción del entrenamiento

Por debajo de 10 rpm se detecta una interrupción del entrenamiento. La frecuencia de pedaleo y la velocidad indican "0".



Indicación: valores medios

Pulso (si está activado el registro), rendimiento y frecuencia de pedaleo

Indicación: Valores totales

Tiempo de entrenamiento, consumo de energía y distancia

Standby

La indicación pasa al modo Standby si después de la interrupción del entrenamiento no se presiona ningún pulsador ni se recibe ningún impulso por la continuación del entrenamiento. El tiempo de desconexión puede determinarse en el menú "Configuraciones > Indicación y tonos > Standby después de". Con el pulsador **ENTER** volverá a activar el indicador, y aparecerá la indicación con la disposición para el entrenamiento en el programa "Count Up".

Manejo del menú

El menú principal tiene los siguientes registros: personas, programas, datos predeterminados y configuraciones. El registro actual está marcado con un borde blanco. Los cursores permiten seleccionar un registro, y con el pulsador ENTER se abre el registro. Mediante los 5 pulsadores de función se ofrecen funciones. Presionando el pulsador se ejecuta la función. En este caso: "↩" Volver e **[i]** Info.

Aviso:

En el Anexo encontrará la estructura del menú. (Página 24).

Datos necesarios

Para aprovechar desde el principio las posibilidades de la electrónica, antes de continuar con el entrenamiento deberá introducir los siguientes datos y establecer las siguientes configuraciones:

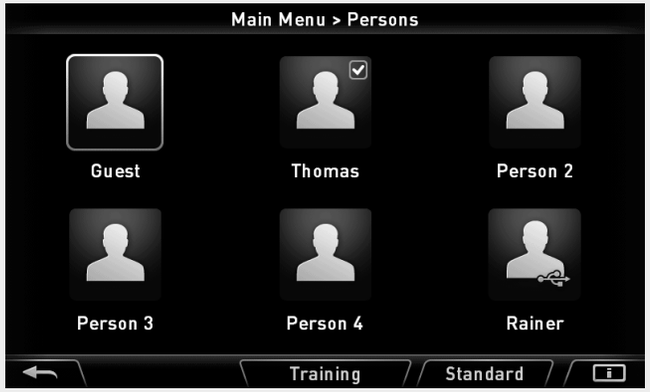
- Datos personales de las personas que van a utilizar el aparato. Estos datos son necesarios para calcular los límites del pulso y esfuerzo, para tests del fitness, recomendaciones para el entrenamiento (coaching) y para índice de masa corporal (BMI). Además, los datos del entrenamiento se grabarán con referencia a la persona. El punto del menú se encontrará en el Menú principal > Personas>persona.
- Fecha y hora Compruebe si son correctas. Las unidades del entrenamiento se guardan con fecha y hora, y por ello deberían estar actualizadas. El punto del menú se encontrará en el Menú principal > Configuraciones.

Menú principal > Personas

En este menú se determinan la persona y los datos y configuraciones relacionados con ella que se aplican para el entrenamiento previsto, y la persona que será seleccionada al conectar la próxima vez el aparato.

Como ejemplo:

La persona "Invitado" está marcada como activa para el próximo entrenamiento con un marco blanco.La "Persona 1" está marcada con un ganchito [√] como estándar y será activada en la próxima conexión del aparato.Esta configuración seguirá vigente hasta la próxima modificación.



Presionando "**Volver**" se salta al menú principal.

Presionando "**ENTER**" con una persona marcada en blanco, se abre el correspondiente submenú.

Presionando "**Entrenar**" se salta al programa de entrenamiento estándar de esta persona.

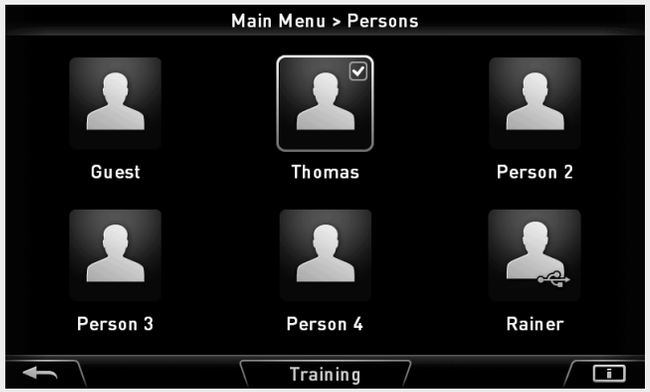
Presionando "**Estándar**" se activa la persona marcada en blanco para la próxima conexión del aparato.

Aviso:

La persona "Invitado" no dispone de ninguna memoria. Los datos predeterminados y configuraciones solamente serán válidos hasta la próxima conexión.

Con una memoria USB es posible crear una persona adicional: en este caso "Rainer". Para ello hay que crearla en el Menú principal > Personas > USB |nombre de la memoria USB|.

Personas -> seleccionar persona



Presionando "**ENTER**" con una persona marcada, se abre el submenú "Persona 1".

En este menú existen 5 submenús:

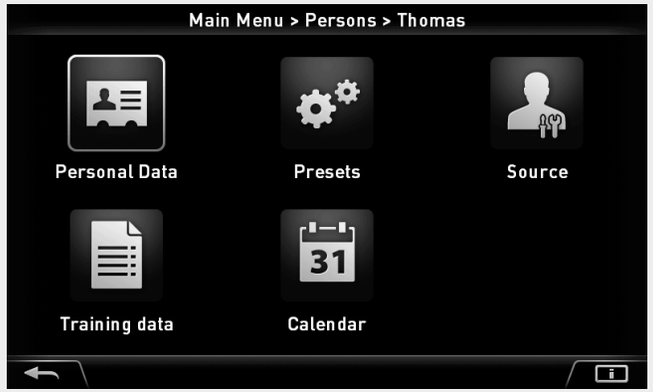
Datos de la persona
Aquí se introducen los datos relativos a la persona.

Datos predeterminados
Aquí se facilitan datos sobre las indicaciones y funciones, se predeterminan los valores de entrenamiento y se configuran los valores del pulso.

Inicio
Aquí se borran los datos y las configuraciones de las personas y los programas individuales se configuran con su estado inicial.

Datos del entrenamiento
Aquí se muestran los datos totales del entrenamiento de una persona.

Calendario
La visualización del mes con el día de la última unidad del entrenamiento se muestra en rojo. Si no hay disponible ninguna unidad de entrenamiento, se muestra la indicación correspondiente.



Personas > Persona 1 > datos de la persona

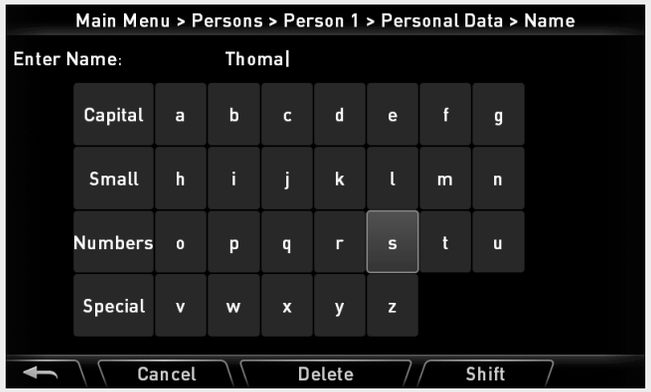
Presionando "**ENTER**" en "Datos de la persona", se abre el submenú "Datos de la persona > Persona 1". En este menú hay que introducir los datos relativos a la persona.

Persona 1 > Datos de la persona

- La introducción del nombre reemplazará aquí "Persona 1".
- La fecha de nacimiento afecta al cálculo de la predeterminación del pulso.
- La introducción de la altura afecta al cálculo de BMI.
- La introducción del peso afecta al cálculo de BMI y del test de fitness IPN
- Todos los datos de la persona influyen en el cálculo del test fitness IPN.El valor del índice de masa corporal "BMI" se calcula a partir de los datos sobre su estatura y su peso.

Instrucciones de entrenamiento y manejo
Datos de la persona -> Introducir nombre

Presionando "**ENTER**" en "Nombre", se abre el submenú "Introducir nombre".


Main Menu > Persons > Person 1 > Personal Data > Name
Enter Name: Thoma|
Capital a b c d e f g
Small h i j k l m n
Numbers o p q r s t u
Special v w x y z
Cancel
Delete
Shift

Aviso:

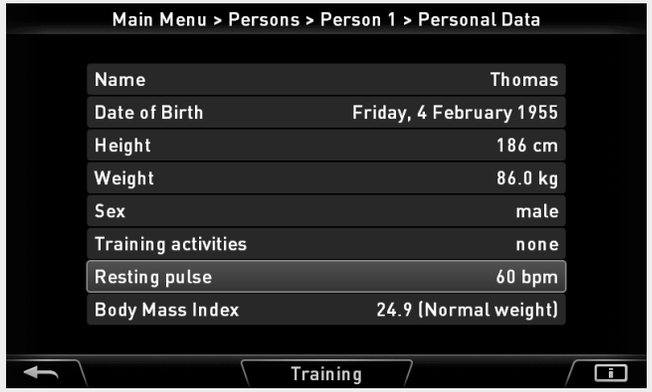
Los pulsadores de navegación seleccionan tanto los rangos como también los caracteres.

Presionando "**ENTER**", se adopta el rango o carácter marcado.

Presionando "**Volver**" se adoptan los datos introducidos. Hay que introducir como mínimo un carácter, de lo contrario no se indicará "**Volver**". Como máximo se admiten 12 caracteres.

Presionando "**Borrar**" se borra el carácter delante del cursor.

Presionando "**Shift**" se cambia entre los sectores.


Main Menu > Persons > Person 1 > Personal Data
Name Thomas
Date of Birth Friday, 4 February 1955
Height 186 cm
Weight 86.0 kg
Sex male
Training activities none
Resting pulse 60 bpm
Body Mass Index 24.9 (Normal weight)
Training

Los pulsadores -/+ modifican los valores en el caso de "Altura", "Peso", "Sexo", "Actividades de entrenamiento" y pulso de reposo.

Entre las actividades de entrenamiento podrá seleccionar entre "ninguna", "baja", "media", "alta" y "muy alta".

Si no practica ningún deporte, seleccione "ninguna". Si es deportista de competición, seleccione "muy alta". El pulso de reposo se refiere a su pulsación después de levantarse. Todos estos datos son necesarios para el cálculo de su test de fitness IPN individual.

Ésta puede ser la visualización de los datos personales de la persona del ejemplo "Thomas":

Personas -> Persona 1 -> Datos predeterminados

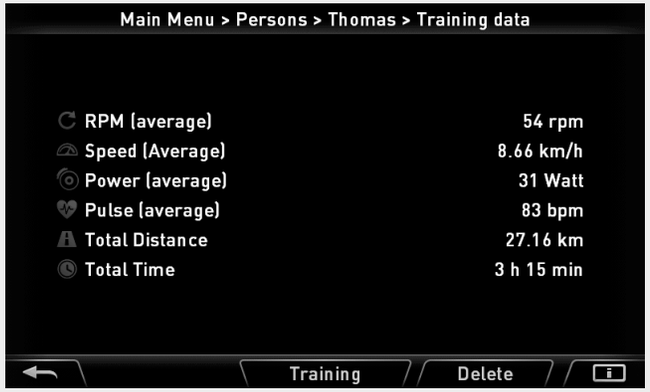
El punto del menú "Datos predeterminados" se explica en "Menú principal -> Datos predeterminados".

Personas > Persona 1 > Inicio

Aquí se borran los datos y los datos predeterminados de las personas y los programas individuales se configuran a su estado inicial.

Personas -> Persona 1 -> Datos del entrenamiento

En este menú se presentan en valores medios y absolutos los valores sumados de todas las unidades del entrenamiento.


Main Menu > Persons > Thomas > Training data
RPM (average) 54 rpm
Speed (Average) 8.66 km/h
Power (average) 31 Watt
Pulse (average) 83 bpm
Total Distance 27.16 km
Total Time 3 h 15 min
Training
Delete

Ésta puede ser la visualización de los datos del entrenamiento de la persona del ejemplo “Thomas”.

Con "**Borrar**" se llega a la pregunta de si se debe borrar.

"**Sí**" borra los datos del entrenamiento.

"**No**" abandona la ventana sin cambios.

Aviso:

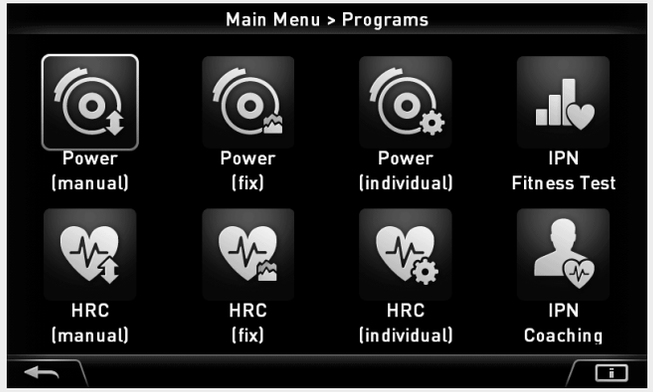
Al seleccionar este menú sin unidades de entrenamiento previas, en lugar de los valores figura una raya doble.

Personas > Persona 1 > Calendario

La visualización del mes con el día de la última unidad del entrenamiento se muestra en rojo. Para ello, la unidad de entrenamiento debe durar, al menos, 5 minutos. Si no hay disponible ninguna unidad de entrenamiento, se muestra la indicación correspondiente. Las unidades de entrenamiento anteriores se muestran mediante una representación blanca del mes y del año. Las teclas de **FLECHA seleccionan** fecha/mes/año. El pulsador **ENTER selecciona** el día marcado o, en el caso de un campo de mes o de año marcado, salta hacia delante o hacia atrás.

Menú principal > programas

Este menú contiene el resumen de los programas de entrenamiento del aparato. Ud. dispondrá de diferentes posibilidades para confeccionar su entrenamiento.



Rendimiento (manual)
Ud. ajusta el rendimiento en el entrenamiento. Las indicaciones de valores como tiempo, distancia, etc. se pueden sumar o restar.

Perfiles del rendimiento (fijo):
Los programas con perfiles del rendimiento regulan el rendimiento.

Perfiles del rendimiento (individual):
Ud. modifica los programas básicos según sus deseos o necesidades.

Test de fitness IPN
El programa aumenta el rendimiento y registra su aumento del pulso. Al final se produce una evaluación y una recomendación para el entrenamiento.

Programas HRC (manual) HRC=Heart Rate Control.
Ud. introduce un valor del pulso y el control del rendimiento lo regula y lo mantiene automáticamente en este pulso objetivo.

Programas perfil HRC (fijo)
Los programas del perfil del pulso regulan el rendimiento para valores cambiantes del pulso.

Programas perfil HRC (individual)
Ud. modifica los programas básicos del perfil del pulso según sus ideas o necesidades.

IPN Coaching
24 unidades de entrenamiento con perfiles de rendimiento ajustados sobre la base de los valores del rendimiento y pulso calculados en el test de fitness IPN. Después de superar las unidades se producirá una invitación para un nuevo test de fitness IPN. De ahí resultarán nuevas recomendaciones para el entrenamiento.

Programas y pulsadores de funciones

Presionando “↩” se abre el menú anterior.

Presionando "**Estándar**" se introduce un ganchito [√] en el programa marcado y en la próxima conexión se convertirá en programa estándar de la persona actual.

Instrucciones de entrenamiento y manejo

Presionando "**Entrenar**" se selecciona el programa marcado y se cambia a la indicación "Disposición para el entrenamiento".

Presionando "**Datos predeterminados**" se visualizan los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa marcado, o los que ya han sido introducidos.

Presionando los pulsadores de **navegación** se cambia la selección del submenú.

Al pulsar "**i**" se abre una pantalla con indicaciones y explicaciones.

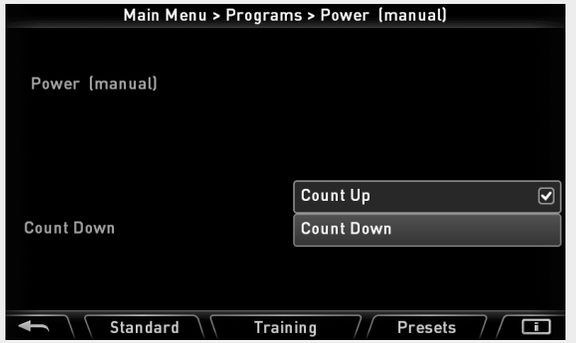
Observación:

Si el contenido de un menú no se puede visualizar en un display, aparecerá a la derecha una barra de desplazamiento.

Al seleccionar un programa de entrenamiento no se modifica la ocupación de los pulsadores de las funciones. Por ello, se omiten las repeticiones en las siguientes presentaciones de programas.

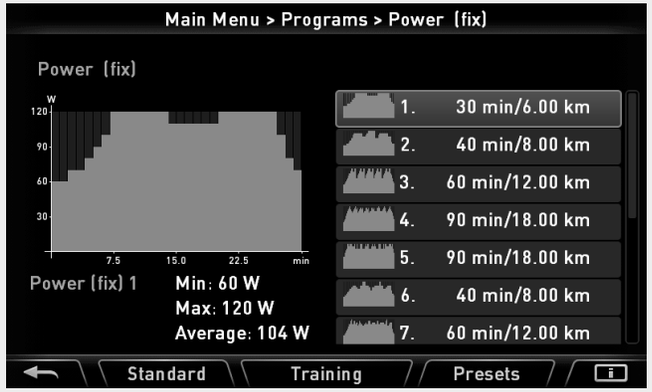
Programas > Rendimiento (manual)

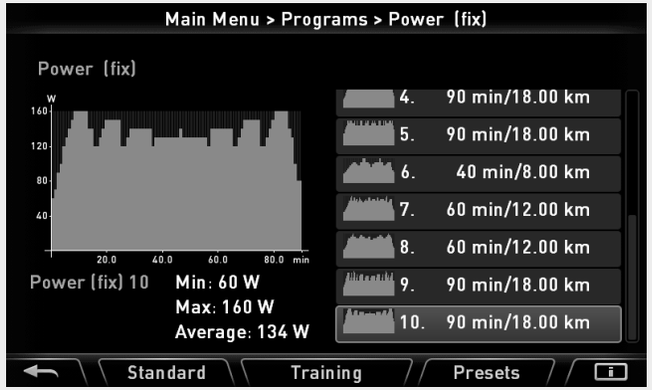
Bajo la denominación "Rendimiento (manual)" se encuentran dos programas de entrenamiento: "**Count up**" y "**Count down**". En ambos programas se ajusta el rendimiento durante el entrenamiento. Con "Count Up", los valores se suman, con "Count Down" los valores se restan. Los valores son los predeterminados por Ud. o los que se adoptan de sus predeterminaciones en el menú:



Programas > rendimiento (fijo)

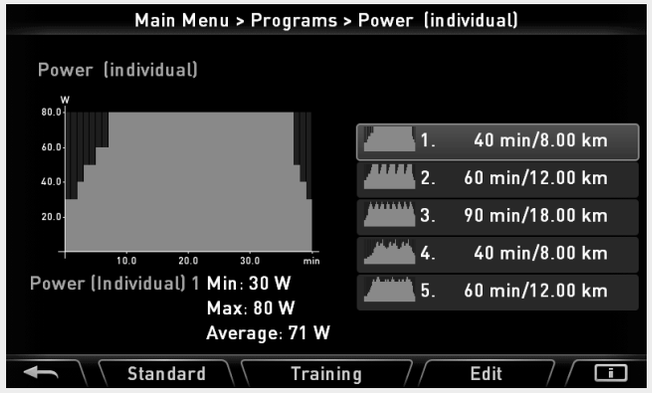
Debajo de la denominación "Rendimiento (fijo)" se encuentran 10 perfiles de entrenamiento que se diferencian por su duración e intensidad. El rendimiento varía según la predeterminación del perfil. Al lado del número del programa figura la duración y la longitud del programa. El perfil se presenta aumentado y con los datos del rendimiento mínimo, máximo y medio.





Programas > rendimiento (individual)

Bajo la denominación "Perfiles de rendimiento (individual)" se encuentran 5 perfiles de entrenamiento. Podrá modificarlos en su duración, longitud e intensidad.

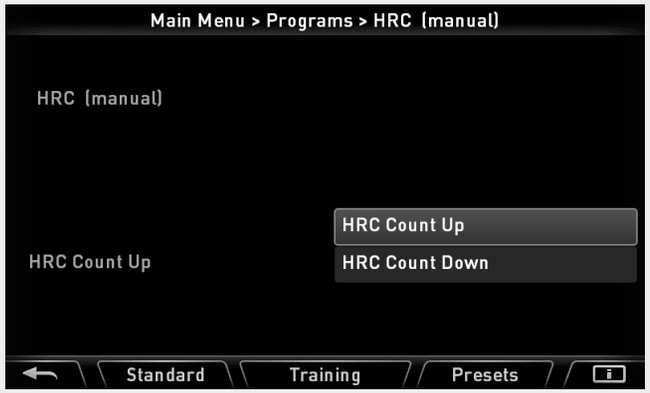


Aviso:

La edición de los perfiles se describe en la página 14.

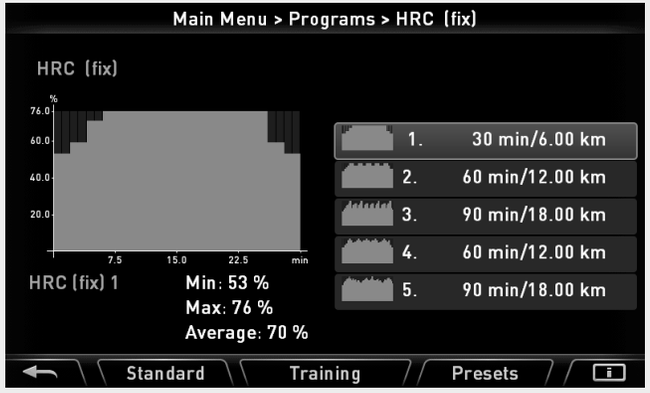
Programas > HRC (manual)

Bajo la denominación “HRC (manual)” se encuentran dos programas de entrenamiento: “HRC Count up” y “HRC Count down”. En ambos programas se alcanza un pulso objetivo mediante la regulación del rendimiento y se mantiene durante la duración del entrenamiento. El pulso objetivo o bien se adopta de sus datos predeterminados en el menú: **Datos predeterminados -> Datos predeterminados del pulso**, o, si todavía no existen datos, se predetermina en 130. Con “HRC Count Up” los valores predeterminados por Ud. o de sus predeterminaciones en el menú **Predeterminaciones > Valores del entrenamiento** se suman, y con "Count Down" se restan.



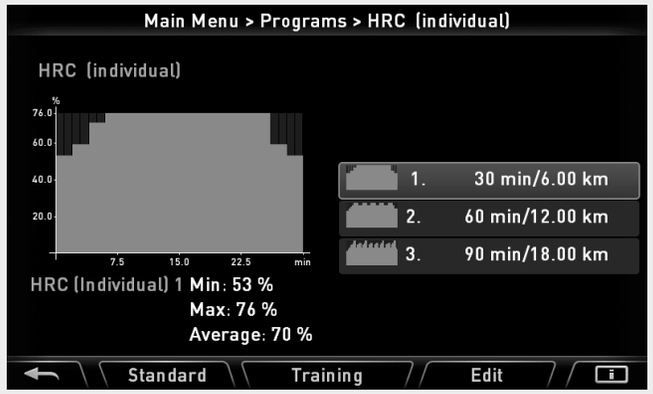
Programas > HRC (fijo)

Debajo de la denominación “Rendimiento (fijo)” se encuentran 5 perfiles de entrenamiento que se diferencian por su duración e intensidad. En los programas se alcanzan pulsos objetivo cambiantes mediante la regulación del rendimiento. La altura del perfil del programa se orienta según los datos predeterminados de su pulso máximo en el menú: **Datos predeterminados > Datos predeterminados del pulso**. Si no existen datos, se adoptan 50 años y 170 como pulso máximo.



Programas > HRC (individual)

Debajo de la denominación “HRC (individual)” se encuentran 3 perfiles de entrenamiento. Podrá editarlos en su duración e intensidad.

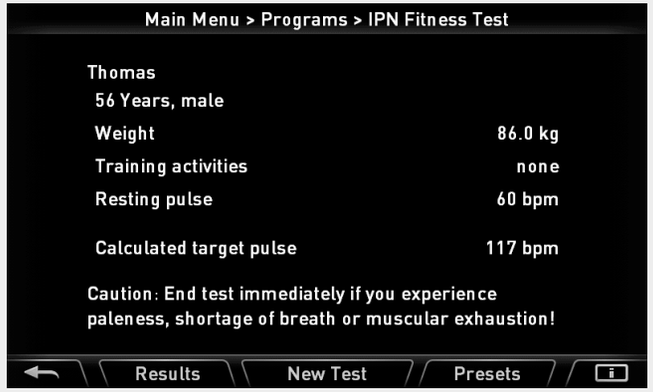


Aviso:

La **Edición** está descrita en la página 17.

Programas > test de fitness IPN

El test de fitness IPN requiere los datos indicados de la persona. A partir de estos datos se calcula un perfil de rendimiento y un pulso objetivo. Si faltara algún dato, se lo solicitará.


Main Menu > Programs > IPN Fitness Test
Thomas
56 Years, male
Weight 86.0 kg
Training activities none
Resting pulse 60 bpm
Calculated target pulse 117 bpm
Caution: End test immediately if you experience paleness, shortage of breath or muscular exhaustion!
Results
New Test
Presets

Presionando “**Nuevo test**” aparecerá el perfil de rendimiento que tendrá que superar.

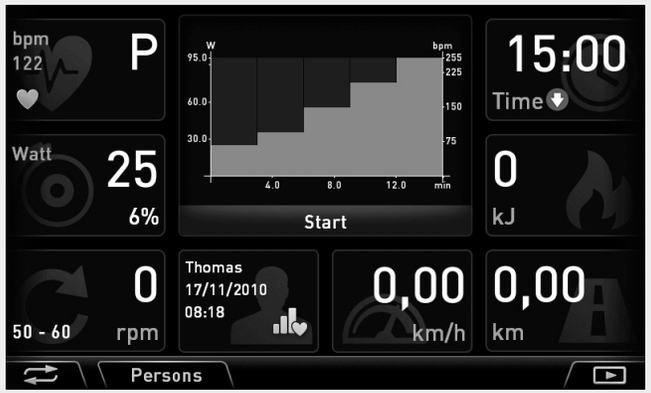
Atención

¡Detenga inmediatamente el test si aparece palidez, falta de aliento o agotamiento muscular!

Programa > test de fitness IPN

El objetivo del test fitness IPN es ofrecerle una recomendación para otro entrenamiento. Para ello, a partir del segundo nivel, en un máximo de 15 minutos debe alcanzar el pulso objetivo

calculado. Aquí aparece una línea roja. Ahora debe seguir entrenando hasta el final del nivel, después se muestra el resultado. De ahí se obtiene una recomendación para el entrenamiento "Coaching IPN" para 24 unidades de entrenamiento.

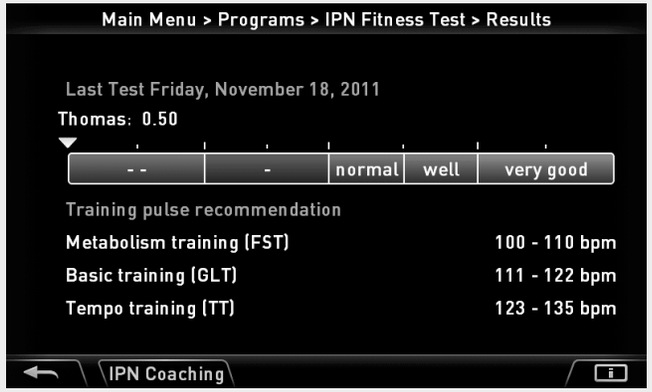


Aviso:

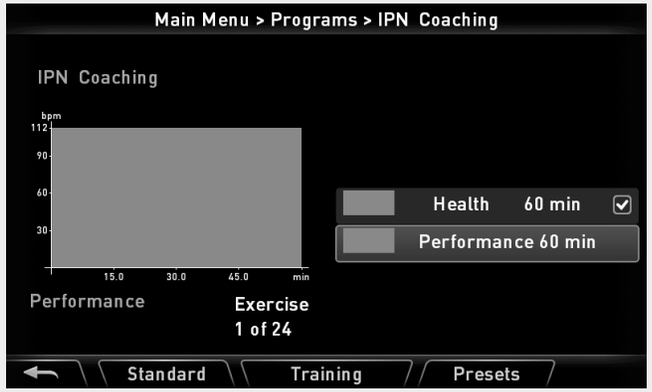
Si no alcanza el pulso objetivo, recibirá un mensaje. En este caso tendrá que aumentar sus datos en la actividad del entrenamiento y volver a realizar el test.

Programas > IPN Coaching

Después de haber superado un test de fitness IPN, recibirá su resultado con una flecha en una escala. A partir de los módulos de entrenamiento (FST), (GLT) y (TT) con las correspondientes zonas del pulso se confeccionarán 24 unidades de entrenamiento.



Presionando "**IPN Coaching**" aparecerá una selección de 2 clases de entrenamiento: entrenamiento para la salud o para la competición. Si lo que desea es mejorar su condición física en general, seleccione "entrenamiento para la salud". Si lo que desea es mejorar su condición del fitness, seleccione "entrenamiento para la competición".



Con "**Datos predeterminados**" se modifica el tiempo del entrenamiento.

Aviso:

Si no existe ningún test de fitness, aparecerá el aviso correspondiente.

Comentario

1. Antes del primer test de fitness IPN, se recomienda una fase de rodaje de 4 x 30 minutos durante 2 semanas. Se recomienda una intensidad con la que se encuentre a gusto, con una frecuencia de pedaleo de 50-60 / minuto.
2. El primer test debería realizarse descansado y sin problemas graves de salud (se recomienda estar antes al menos un día sin entrenamiento). El pulso de reposo se debería haber determinado antes, mediante el establecimiento del valor medio de al menos 3 mediciones directamente después de despertarse.
3. Después de 24 unidades de entrenamiento o 12 semanas se producirá la recomendación de realizar otro test, para comprobar las intensidades del entrenamiento. Para ello, habría que volver a determinar el pulso de reposo conforme a las reglas descritas anteriormente, y

respetar también las predeterminaciones anteriormente descritas.

4. Después de 24 unidades o después de un nuevo test, seguirá un bloque de 24 unidades.
5. Si se cambia entre entrenamiento para la salud y para la competición, ya no se tienen en cuenta las unidades de entrenamiento realizadas hasta el momento.

Reglas generales:
Para el entrenamiento para la salud se recomiendan 2 unidades / semana.

Para el entrenamiento para aumentar el rendimiento, se recomiendan 3 unidades / semana.

Nunca debería haber - a ser posible - más de 7 días de descanso entre las unidades. Pero al menos debería haber 1 día de descanso entre las unidades, o, no se deberían realizar más de 5 unidades por semana.

Después de una enfermedad o suspensión del entrenamiento inferior a 3 semanas, se continuará con el bloque del entrenamiento en el punto actual. En caso de una suspensión del entrenamiento de más de 3 semanas, se recomienda realizar otro test.

Para personas que toman bloqueadores beta, el test no tiene ningún sentido y ¡no es recomendable!

Entrenamiento

Selección de un programa de entrenamiento
Ud. dispone de 3 posibilidades:

1. Entrenamiento mediante predeterminaciones del rendimiento
a) Datos del rendimiento para la introducción manual

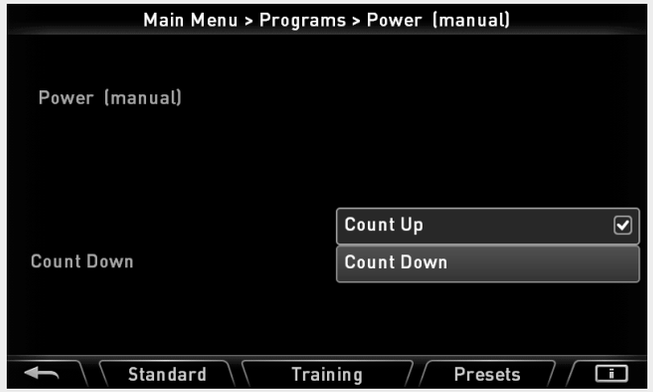
b) Perfiles de rendimiento

2. Entrenamiento mediante predeterminaciones del pulso
a) Introducciones manuales del pulso

b) Perfiles del pulso

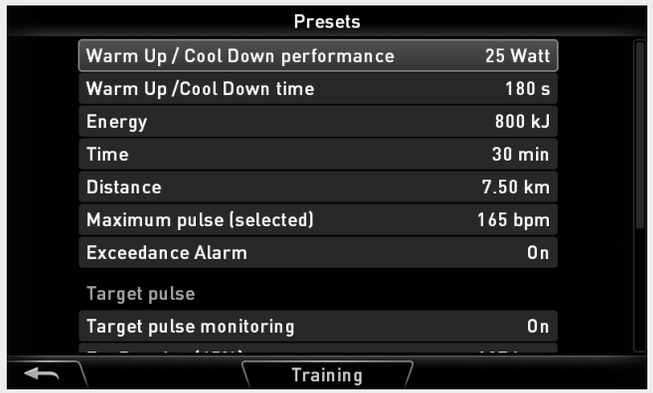
3. Entrenamiento con instrucciones (coaching)
Deberá someterse al test de fitness IPN. A continuación, será clasificado y recibirá un procedimiento de entrenamiento con 24 unidades. Después se realizará un nuevo test de fitness con nuevas unidades de entrenamiento.

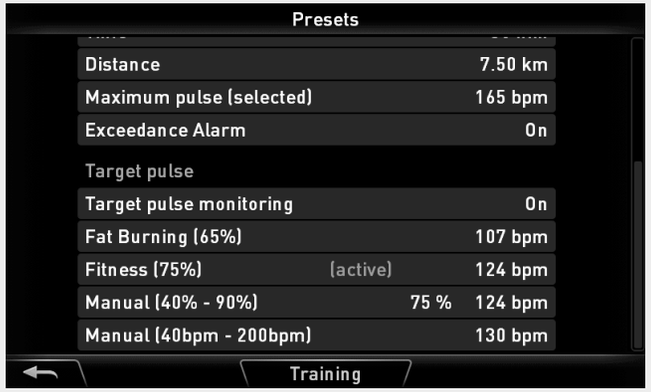
1a
Selección de un programa de entrenamiento con introducción manual del rendimiento, por ejemplo: “Count down”



Presionando “**Datos predeterminados**”, se salta al menú “Datos predeterminados actuales” y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa “activo”, o los que ya han sido introducidos.

Rendimiento (manual) -> Datos predeterminados actuales
En este menú podrá visualizar, modificar o mantener los datos predeterminados para el programa activo.





Indicación: **datos predeterminados**

En datos predeterminados figuran los valores que la persona activa "Thomas" había introducido anteriormente en **Datos predeterminados -> Valores de entrenamiento y Predeterminaciones del pulso:**

Consumo de energía	=	800 kJoule
Tiempo de entrenamiento	=	30 min.
Distancia	=	7,50 km
Pulso máximo (seleccionado)	=	165 bpm
Tono de alarma al superar el pulso máximo	=	Conectado
Supervisión del pulso objetivo	=	ConectadoFitness (75 %) = Activado

Presionando "**Entrenar**" se adoptan los valores y configuraciones y se salta a la indicación "**Disposición para el entrenamiento**".

Disposición para el entrenamiento

En esta indicación se visualizan los valores y configuraciones:

Indicación columna izquierda:

Pulso = 65 bpm
Relación actual del pulso = 39 % (pulso actual con pulso máximo)
Rendimiento = 25 vatios
Relación actual del rendimiento = 6 % (rendimiento actual respecto al rendimiento máximo configurado del aparato)
Frecuencia de pedaleo = 0 rpm

Indicación columna central:

ndicación múltiple con:
Programa = Count Down (del rendimiento manual)
Inicio = disposición para el entrenamiento
Persona = Thomas con fecha y hora y el símbolo del programa
Velocidad = 0,00 km/h

Indicación: columna derecha:

Tiempo = 30 minutos
Consumo de energía = 800 kJoule
Recorrido = 7,50 km

Presionando "**Personas**" se salta al menú "Personas".

Presionando "**Datos predeterminados**", se salta al menú "Datos predeterminados actuales" y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo", o los que ya han sido introducidos.

Aviso:

Con los pulsadores **-/+** se puede elevar o reducir en **5 vatios** el rendimiento en la disposición para el entrenamiento o en el entrenamiento.

Entrenamiento

Mediante el ejemplo del programa de entrenamiento "Rendimiento (manual) Count Down" se presenta la indicación del entrenamiento.

Si pedalea por encima de 10 rpm se activa la indicación del entrenamiento.

Durante el entrenamiento tiene la posibilidad de cambiar la indicación múltiple para visualizar más informaciones.

Presionando "**Indicación**" se cambian los contenidos de la indicación.

Indicación: **entrenamiento actual**

En la indicación múltiple se presentan los valores de entrenamiento sumando en serie, y los datos predeterminados restando.

En el ejemplo, el rendimiento ha sido aumentado a 125 vatios y el pulso ha subido a 90 pulsaciones / min.

Aviso:

Cuando un dato predeterminado ha restado hasta llegar a "Cero", continuará el recuento sumando.

Alcanzado el último dato predeterminado, se emitirá una breve señal.

Funciones del entrenamiento

Supervisión del pulso (pulso objetivo)

Si ha activado una supervisión en el pulso objetivo, su pulso será supervisado antes y durante el entrenamiento. La supervisión se muestra tras 11 pulsaciones, con **HI** en la parte superior de la pantalla. De modo opuesto, tras 11 pulsaciones en la parte inferior se muestra un **LO**.

Aviso:

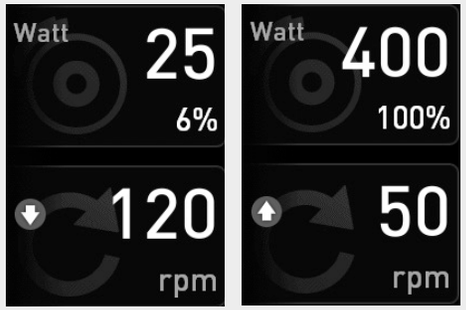
El límite inferior solamente aparece entrenando y si antes se ha alcanzado el pulso objetivo.

Supervisión del pulso (pulso máximo)

Si ha activado la supervisión del pulso máximo y su pulso supera este valor, aparecerá **MAX** y el símbolo del corazón es presentado más grande. Si está activado el tono de alarma, se emite adicionalmente un tono de alarma doble.

Supervisión del número de revoluciones / rendimiento

Una combinación inalcanzable de rendimiento y número de revoluciones se visualiza en los aparatos con las flechas de **arriba** y **abajo** con una frecuencia de pedaleo. Por ejemplo, un rendimiento de 400 vatios con 50 rpm y de 25 vatios con 120 rpm es técnicamente imposible en el aparato. Las flechas indican que debe pedalear más rápida o más lentamente para permitir el rendimiento.



Medición del pulso de recuperación

La medición del pulso de recuperación es el registro del pulso durante un minuto. Durante este proceso, su pulso es registrado al inicio y final de la medición del tiempo, se determina la diferencia del pulso y a partir de ésta se calcula una nota fitness.

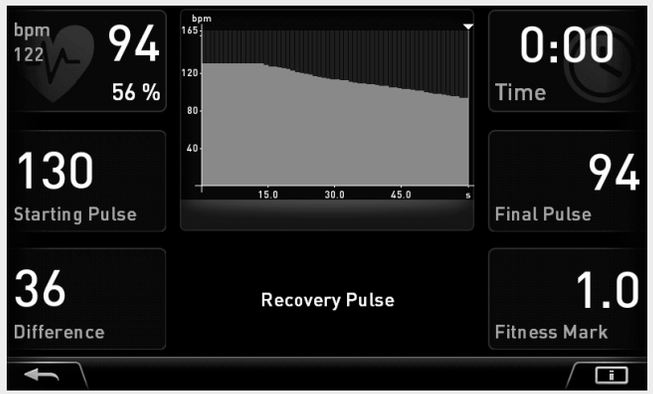
Aviso:

La función del pulso de recuperación solamente se ofrece con un valor de pulso indicado.

Indicación : **inicio del pulso de recuperación**

Retroceso del tiempo con el pulso actual y el valor del pulso al inicio del pulso de recuperación. Los datos en porcentaje indican la relación: pulso actual – pulso máximo.

Presionando "**Volver**" se interrumpe la medición del pulso de reposo y la indicación salta a la disposición para el entrenamiento.



Indicación: **fin pulso de recuperación**

Final de la medición del pulso de recuperación con indicación del pulso final al cabo de 60 segundos, la diferencia entre pulso inicial y final, y la nota fitness calculada a partir de ésta.

Aviso:

En la función se frena automáticamente la masa centrífuga. No tiene ningún sentido continuar entrenando.

Presionando "**Volver**" se salta a la disposición para el entrenamiento.

Medición del pulso de recuperación y pérdida del pulso

Al interrumpir la medición del pulso, se realiza el descuento del tiempo, pero sin calcular ninguna nota Fitness.

Presionando "**Volver**" se salta a la disposición para el entrenamiento.

Interrupción o fin del entrenamiento

Con menos de 10 vueltas del pedal / min. o presionando "Recuperación", el sistema electrónico detecta la interrupción del entrenamiento.

Indicación:

Se visualizan los datos del entrenamiento conforme a lo predeterminado en el menú "Configuraciones>Indicaciones y funciones -> Standby". Si no presiona ningún pulsador ni entrena durante este tiempo, el sistema electrónico conmutará al funcionamiento standby.

Reinicio del entrenamiento

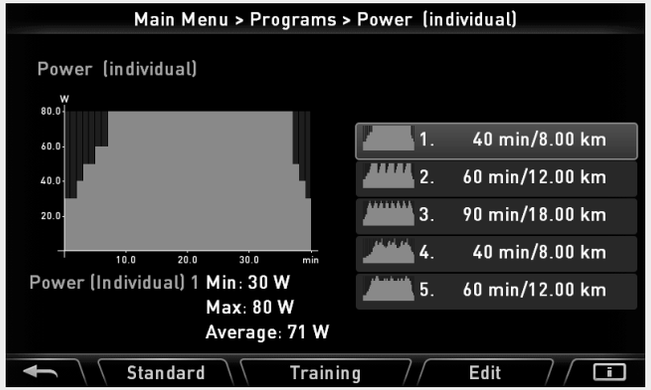
Al continuar el entrenamiento dentro del "Tiempo standby", se continuarán sumando o restando los últimos valores.

Perfiles individuales del entrenamiento (editar)

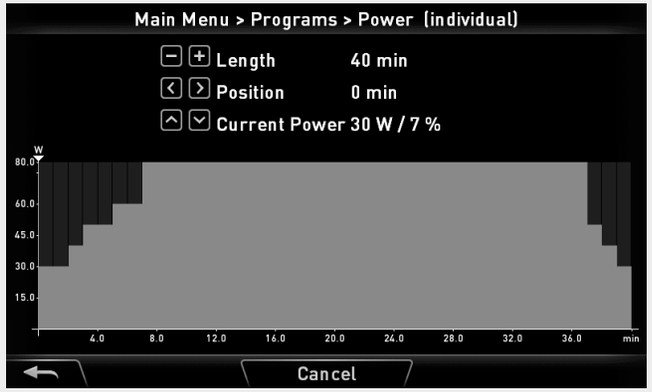
En el menú "Programas" tiene la posibilidad de crear perfiles de rendimiento individuales y programas de perfil HRC.

Rendimiento (individual)

Existen 5 programas de rendimiento con la misma duración y longitud para su modificación individual.



Presionando "**Editar**" se cambia a la indicación "Editar perfil".

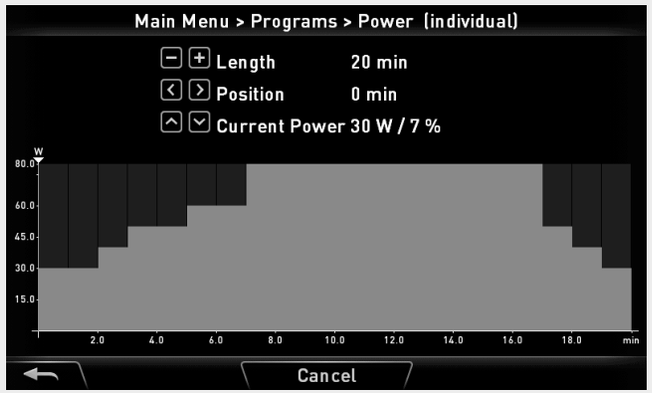


Cada minuto es presentado como barra. El tiempo de entrenamiento (longitud) puede seleccionarse entre 20 y 120 minutos.

Los pulsadores **-/+** acortan o prolongan el tiempo de entrenamiento en 10 minutos.

Los **pulsadores de navegación izquierda / derecha** marcan una barra del tiempo con línea y flecha.

Los **pulsadores de navegación arriba / abajo** modifican el rendimiento de la barra.



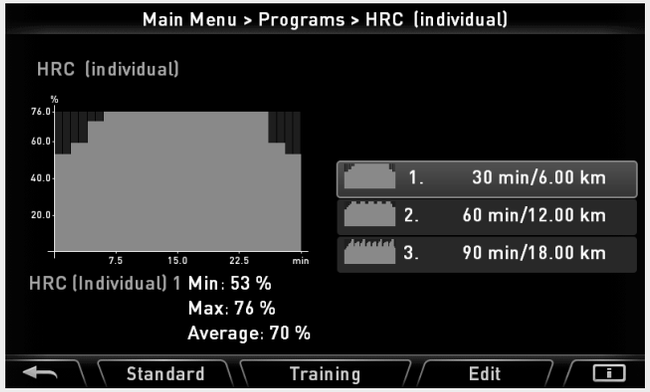
Éste podría ser el aspecto de una modificación del programa.

Presionando "**Volver**" se adopta su perfil individual.

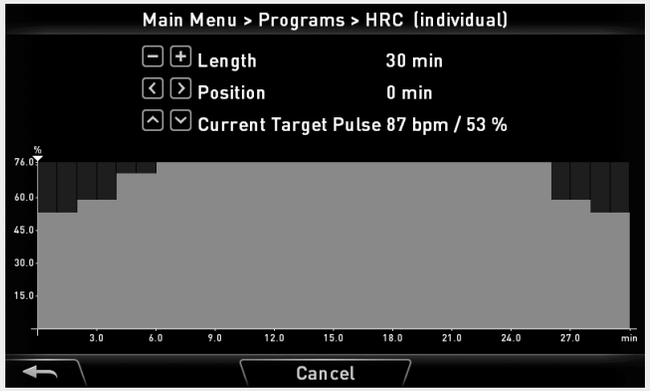
Presionando "**Cerrar**" se sale de la indicación sin cambios.

HRC (individual)

Existen 3 perfiles de pulso para editar.



Presionando "**Editar**" se cambia a la indicación "Editar perfil".



Cada minuto es presentado como barra. El tiempo de entrenamiento (longitud) puede seleccionarse entre 20 y 120 minutos.

Los pulsadores **-/+** acortan o prolongan el tiempo de entrenamiento en 10 minutos.

Los **pulsadores de navegación izquierda / derecha** marcan una barra de tiempo.

Los **pulsadores de navegación arriba / abajo** modifican el pulso objetivo de la barra.

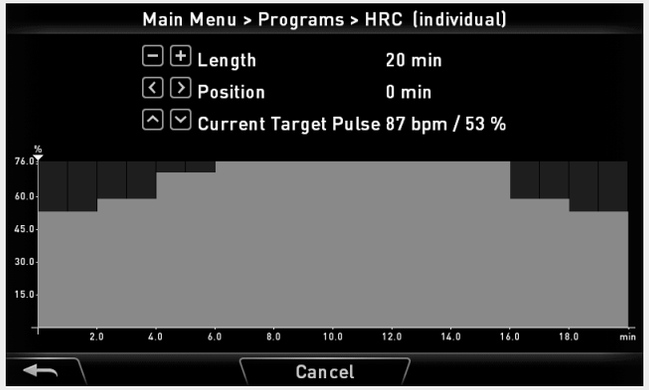
El pulso objetivo de una barra se indica en pulsaciones y porcentaje, y se refiere, si se hubiera introducido, a su pulso máximo. El pulso objetivo se puede modificar en un rango del 20 – 100 % del pulso máximo.

Presionando "**Salir**" se interrumpe el proceso sin modificar el perfil inicial.

Presionando "**Volver**" se adopta su perfil individual.

Aviso:

i no existe ningún pulso máximo para la persona activada, se toma una persona estándar de 50 años con un pulso máximo de 170 = 100 %.



Éste podría ser el aspecto de una modificación del programa.

Aviso:

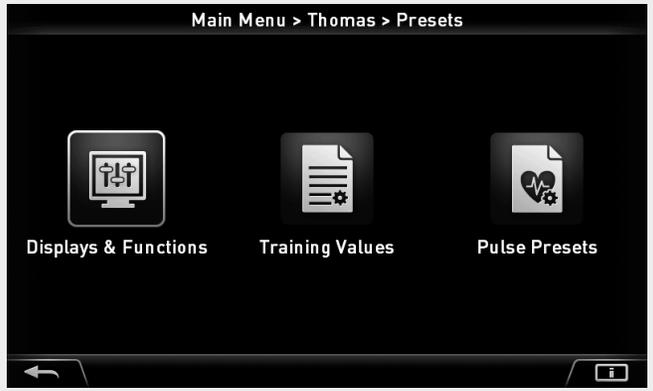
Los programas y perfiles individuales modificados se graban en el respectivo usuario y no sobrescriben los programas y perfiles de otros usuarios.

Menú principal

Datos predeterminados

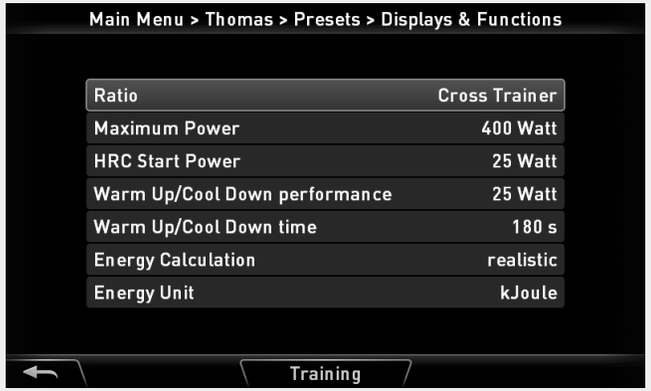
En este menú existen 3 submenús:

1. Indicación y funciones
   Aquí determinará sus valores de rendimiento y la velocidad, y cómo se visualiza el consumo de energía.
2. Valores de entrenamiento
   Aquí determinará los valores del consumo de energía, del tiempo y del recorrido de entrenamiento, los cuales son adoptados como valores predeterminados.
3. Datos predeterminados del pulso
   Aquí indicará como debe supervisarse su pulso y cual es el valor a tener a cuenta.



Instrucciones de entrenamiento y manejo

Datos predeterminados > Indicaciones y funciones



- En "**Rendimiento máximo**" se acepta o se limita el rendimiento máximo del aparato.Por encima de este límite ya no se admite el rendimiento. El dato del % en la indicación del rendimiento indica la relación actual con el rendimiento máximo configurado.
- En "**Rendimiento inicial HRC**" introducirá el rendimiento inicial de 25 - 100 vatios en los programas controlados por pulsaciones, si el valor preconfigurado de 25 vatios le parece demasiado bajo.
- En "**Rendimiento WarmUp / CoolDown**" se introduce un valor de 25 - 100 vatios como rendimiento objetivo, con lo que en los programas Count Up/Count Down se activa un incremento automático del rendimiento (calentamiento) o una reducción del mismo (CoolDown).
- En "**Duración WarmUp/CoolDown**", Ud. determina la duración de la función WarmUp-/CoolDown de 60-240 segundos.

WarmUp (calentamiento)

Durante los primeros 30 segundos, el rendimiento permanece constante. Después, el rendimiento es aumentado hasta el rendimiento objetivo (rendimiento previamente configurado).

WarmUp

Aviso:

La función "**WarmUp**" **solamente** se ofrece cuando el rendimiento configurado es superior al del rendimiento WarmUp/CoolDown en Indicaciones y Funciones. Presionando "**WarmUp**" aparece una barra del progreso. Al pedalear, la barra del progreso se desplaza hasta el 100 %, se emite un pitido triple y la función es finalizada.

CoolDown

El rendimiento es reducido al rendimiento WarmUp/CoolDown y se mantiene durante 30 segundos, hasta que se haya alcanzado la duración de WarmUp/CoolDown.

CoolDown

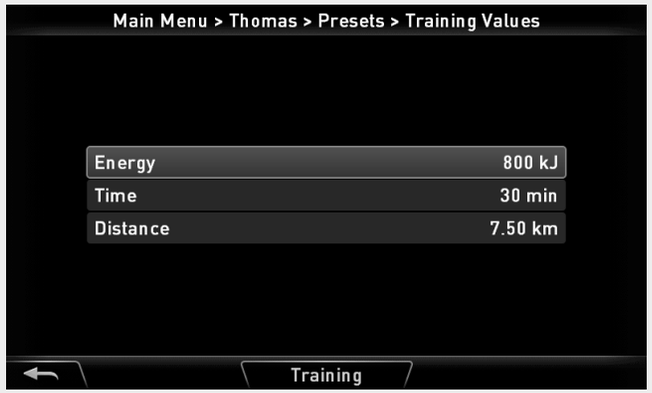
Aviso:

La función "**CoolDown**" **solamente** se ofrece cuando durante el entrenamiento el rendimiento actual es superior al de WarmUp/CoolDown en Indicaciones y Funciones. Presionando "**CoolDown**", la barra del progreso se desplaza al 100 %. Después de alcanzarlo, se emiten 3 pitidos y la función es finalizada.

- En "**Cálculo de la energía**" usted determina si se debe mostrar su consumo de energía (real) teniendo en cuenta la eficiencia humana o el consumo de energía del ergómetro (físico) sin tener en cuenta la eficiencia humana.
- En "**Unidad de energía**" Ud. determina, si el consumo de energía se indica en kJoule o kcal.

Valores predeterminados > valores del entrenamiento

En la primera selección del menú los valores figuran todavía como "Desconectados".Después de introducir el consumo de energía, el tiempo y el recorrido del entrenamiento, los valores pueden quedar como sigue:

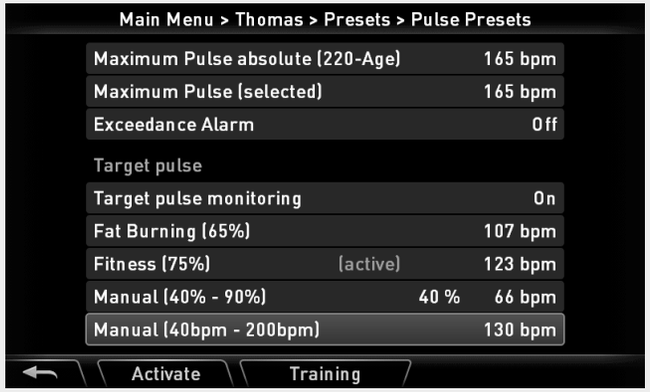


La introducción de valores del entrenamiento significa que serán cargados en la indicación "Disposición para el entrenamiento" de los programas de entrenamiento. Allí todavía es posible modificarlos.

Al iniciar el entrenamiento, estos valores se van descontando. Los valores no tienen ninguna influencia sobre el control del ergómetro.

Datos predeterminados > Datos predeterminados del pulso

Con datos introducidos para la persona "activada", se indican algunos valores del pulso. De lo contrario, en lugar de un valor, indica "Desconectado".


Main Menu > Thomas > Presets > Pulse Presets
Maximum Pulse absolute (220-Age) 165 bpm
Maximum Pulse (selected) 165 bpm
Exceedance Alarm Off
Target pulse
Target pulse monitoring On
Fat Burning (65%) 107 bpm
Fitness (75%) (active) 123 bpm
Manual (40% - 90%) 40 % 66 bpm
Manual (40bpm - 200bpm) 130 bpm
Activate
Training

- La indicación de "**Pulso máximo absoluto**" es de 165. Este valor se produce por la relación (220 – edad), aquí p. ej. la de Thomas (55 años). Indica sobre una base médicamente fundada el pulso máximo todavía admisible que puede, pero no debería, producirse en el entrenamiento de personas sanas.
- En "**Pulso máximo (seleccionado)**" es posible reducir o desactivar este valor. La indicación % se refiere a este valor: pulso actual con el pulso máximo (seleccionado) y las alturas de los perfiles en los programas de pulsos.
- En "**Alarma al exceder**" Ud. determinará, si se emite o no un tono de alarma al superar el pulso máximo. Al seleccionar Desconectado en "Pulso máximo (seleccionado)", la alarma también se desactiva.
- En "**Pulso objetivo**" tiene 2 posibilidades: Conectar **o Desconectar la "Supervisión del pulso** objetivo".Conectar permite la selección de dos valores porcentuales fijos del 65 % y del 75 %, así como una introducción manual del %.

"**Combustión de grasa**" significa que se supervisa o regula como valor del pulso el 65 % de su pulso máximo, dependiente de la edad y según la proporción (220 – edad). En el ejemplo: 107

"**Fitness**" significa que se toma como base el 75 % de su pulso máximo dependiente de la edad. En el ejemplo: 123

"**Manual**" significa que puede determinar un valor entre el 40% y el 90 % con los pulsadores **-/+.**

O puede introducir en "**Manual (40 bpm - 200 bpm)**" con los pulsadores **-/+** un pulso independiente de su edad.

Presionando "**Activar**" se adopta la selección marcada con la identificación **(activa)**.

El pulso objetivo seleccionado es adoptado como dato predeterminado en los programas de pulso. Durante el entrenamiento, este valor se alcanza mediante la regulación del rendimiento y se mantiene durante la duración del mismo. En otros programas de entrenamiento sirve como orientación para un rango de pulsaciones de 10 pulsaciones por debajo o por encima del pulso objetivo, con el que se pretende entrenar. "HI" y "LO" en la indicación del pulso supervisan este rango del pulso.

Desconectar bloquea la selección de una supervisión del pulso objetivo.

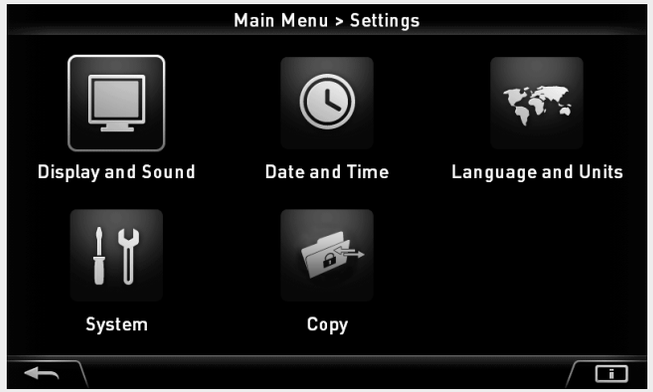
Al seleccionar **Desconectar** en "**Pulso máximo (seleccionado)**" y **Conectar** en "**Supervisión del pulso objetivo**", solamente queda el subpunto **Manual (40 bpm - 200 bpm)** para la introducción.

Presionando "**Volver**" se adoptan los datos introducidos.

Menú principal

Configuraciones (para todas las personas)

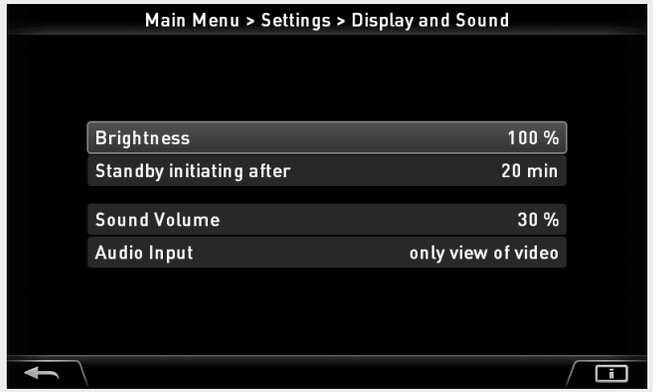
Este menú ofrece en 5 submenús la posibilidad de realizar configuraciones y adaptaciones específicas de las indicaciones y del aparato.



Configuraciones > Indicación y tones

En "**Brillo**" se ajusta la intensidad luminosa de la indicación.

En "**Iniciar standby después de**" se regula el tiempo antes de iniciarse un descuento del tiempo de 5 minutos. Si no se entrena y no se presiona ningún pulsador durante este tiempo, se iniciarán las medidas de ahorro y la indicación es conmutada al modo ECO.


Main Menu > Settings > Display and Sound
Brightness 100 %
Standby initiating after 20 min
Sound Volume 30 %
Audio Input only view of video

En "**Volumen tonos**" usted ajusta el volumen de los tonos del sistema, por ejemplo al alcanzar el pulso máximo.

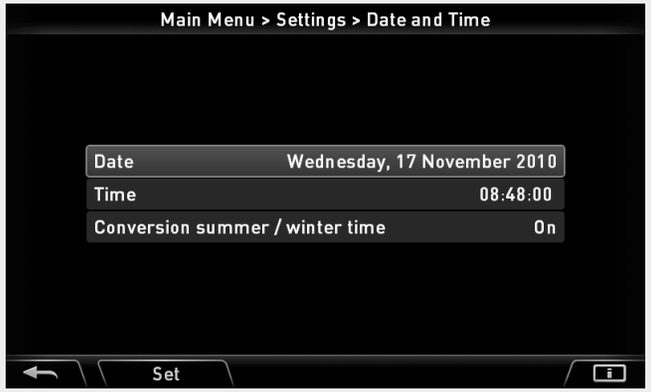
En "**Entrada audio**" se establece si, de forma paralela a la reproducción de imágenes o de vídeo, se puede reproducir música.

Pulsando "**Atrás**" se adoptan los ajustes.

Instrucciones de entrenamiento y manejo

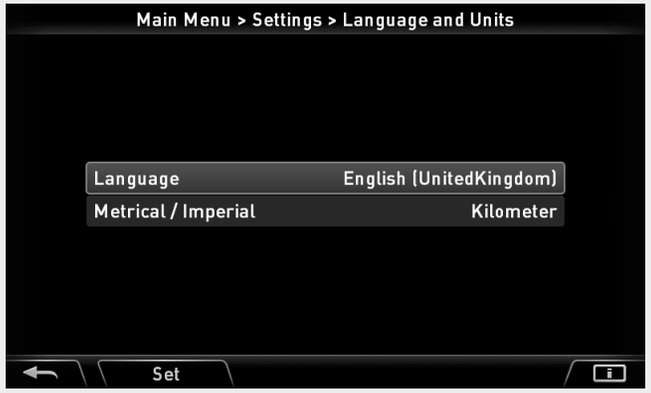
Display durante el funcionamiento en standby
Presionando el pulsador “ENTER” se sale del funcionamiento en standby.

Configuraciones > Hora y fecha
En este punto configurará fecha, hora e indicación del tiempo.



Presionando “**Volver**” se adoptan los datos introducidos.

Configuraciones -> Idioma y unidades
Aquí se determina el idioma para la presentación de los menús, la indicación de la velocidad y la distancia en kilómetros o millas.



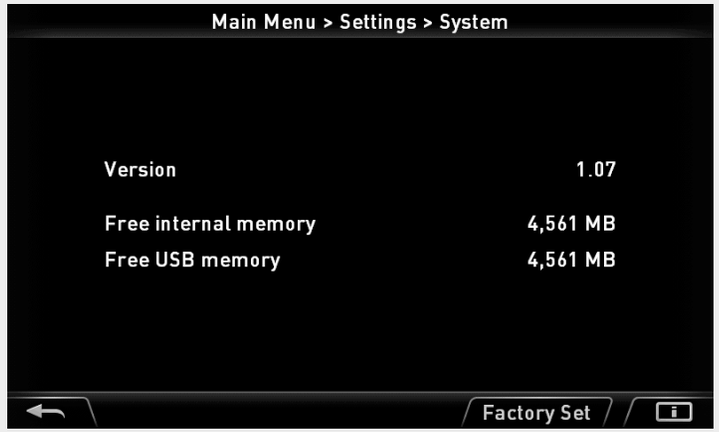
“**Ajustar**” muestra los 5 idiomas que se pueden seleccionar: alemán, inglés, francés, español e italiano. A continuación aparece la configuración del país. Seleccionando el país se configuran los formatos para la presentación de la fecha y hora.

Métrico/Imperial
En Métrico/Imperial seleccionará la indicación de los datos de la velocidad y la distancia en kilómetros o en millas.

Pulsando “Atrás**” se adoptan los ajustes.**

Ajustes > Sistema
En “**Versión**” se muestra la versión actual del firmware y debajo la memoria libre de la indicación y de una memoria USB enchufada.

Aquí puede restaurar de nuevo todos los ajustes al estado de suministro "Configuraciones de fábrica" y llevar a cabo una actualización del firmware con una memoria USB.



Presionando “**Origen**” aparece una nueva ventana con la pregunta sobre si desea retroceder todas las configuraciones al estado de entrega "Configuraciones de fábrica".

“**SÍ**” restablece las configuraciones de fábrica.

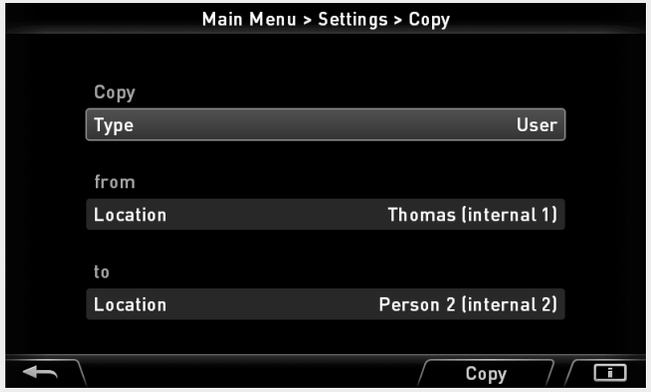
“**No**” cierra la ventana sin cambios.

Actualización del firmware
Para ello hay que insertar un dispositivo de memoria con formato FAT32 con partición primaria, por ejemplo una memoria USB, en el puerto USB de la parte trasera. El archivo del firmware debe encontrarse en el directorio principal. Al presionar “Update” se busca el archivo del firmware. Si se encuentra un archivo, este se instala. Después de la instalación se muestra "**Update complete**". Confirme < **OK** > con el pulsador **ENTER** y se inicia la indicación. Este paso puede durar varios minutos.

En nuestra página de Internet.

http://de.sport.kettler.net/service-center/software-trainingsgeraete/firmware-updates.html puede obtener la actualización más reciente del firmware.

Ajustes > Copiar
Aquí tiene la posibilidad de copiar datos a una o de una memoria USB.



En "**Tipo**" selecciona entre "Todos los datos" o "Usuario". "Todos los datos" significa copiar en una memoria USB una copia de seguridad completa de los datos de las personas y de los aparatos o al revés, copiarlos en la indicación.

"**Usuario**" significa copiar los datos de las personas en otro lugar. Por ejemplo de persona1 a persona4 o en una memoria USB o al revés.

Con "**Copiar**" llega a la pregunta de si se deben copiar los archivos.

"**Sí**" lleva a cabo la copia.

"**No**" abandona la ventana sin cambios.

Reproducción de música (mediante memoria USB)

Si en el USB de almacenamiento hay datos en formato mp3 –o ogg–, se muestra una flecha sobre tecla de función derecha. Presionando la "flecha" se abre una ventana con una lista de los archivos de música.

My Sugar Turns To Alcohol
dr. feelgood
0:00
4:45
1. Heart Of The City - dr. feelgood 0:00
2. My Sugar Turns To Alcohol - dr. feelgood 0:00

Presionando "**Play**" se reproduce la pista marcada

Presionando "**Plus**" se sube el volumen

Presionando "**Minus**" se baja el volumen

Reproducción de audio y vídeo (mediante clavija AV)

A través de un equipo reproductor externo se puede reproducir música, imágenes y vídeos y visualizarlos en el display central. Para ello se debe presionar la flecha con el símbolo de la pantalla.

Indicaciones generales

Tonos del sistema

Conectar
Al conectar, durante el test de segmentos, se emite un tono breve.

Fin del programa
El fin de un programa (programas de perfil, Countdown) se indica mediante un tono breve.

Superación del pulso máximo
Al superar en una pulsación el pulso máximo configurado, se emitirán cada 5 segundos 2 tonos breves.

Edición de errores
En caso de errores, se emiten 3 tonos breves.

Recovery

n la función se frena automáticamente la masa centrífuga. No tiene ningún sentido continuar entrenando.Cálculo de la nota de fitness (F):

$$\text{nota (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 pulso de esfuerzo
P2 = pulso de recuperación
F1.0 = muy bien
F6.0 = insuficiente

Conmutación tiempo / recorrido

En los programas "Perfiles de rendimiento" en los datos predeterminados por columna, es posible modificar el perfil de modo tiempo (1 minuto) a modo recorrido (400 metros o 0,2 millas). Ergómetro Cross: (200 metros o 0,1 millas).

Indicación del perfil durante el entrenamiento

Al inicio destella la primera columna. Una vez finalizada, se desplazará más hacia la derecha.

Flechas arriba / abajo

(Funcionamiento independiente del número de revoluciones)
Si con el número de revoluciones (p. ej. 400 vatios con 50 vueltas del pedal) no es posible alcanzar un rendimiento, la flecha arriba o abajo exige un pedaleo más rápido o lento.

Cálculo del valor medio

El cálculo del valor medio se realiza por unidad de entrenamiento.

Instrucciones de entrenamiento y manejo

Indicaciones sobre la medición del pulso

El cálculo del pulso comienza cuando el corazón parpadea en el indicador con la frecuencia de su pulsación.

Con el clip de oreja

El sensor del pulso funciona con luz infrarroja y mide las variaciones de la permeabilidad a la luz de su piel, que provoca su pulso. Antes de fijar el sensor del pulso en el lóbulo de su oreja, frótelo con fuerza 10 veces para incrementar la circulación de la sangre.

Evite impulsos perturbadores.

- Sujete el clip de oreja cuidadosamente en el lóbulo y busque el punto más favorable para el registro.(El símbolo del corazón está iluminado).
- No entrene bajo una radiación fuerte de luz, p. ej. luz de neón, luz halógena, focos, luz solar.
- Evite totalmente las sacudidas u oscilaciones del sensor de oreja y del cable. Sujete siempre el cable con la pinza en su ropa o, incluso mejor, en una cinta para el pelo.

Con la cinta para el pecho

Tenga en cuenta las instrucciones pertinentes.

Con sensores del pulso de mano

Los sensores manuales registran una tensión mínima producida por la contracción del corazón y la evalúa el sistema electrónico.

- Sujete siempre con ambas manos las zonas de contacto.
- Evite los agarres bruscos.
- Mantenga las manos quietas y evite la contracción o fricción de las manos encima de las zonas de contacto.

Averías en el ordenador de entrenamiento

Desconecte el interruptor principal y vuelva a conectarlo. En caso de averías de la fecha o del tiempo, cambie la batería en la parte trasera del display. (Ver instrucciones de montaje)

Indicaciones sobre la interfaz

Con el programa de entrenamiento "WORLD TOURS", núm. de art. 7926-800, disponible en su tienda especializada, es posible dirigir este aparato de KETTLER con un PC /Notebook a través del puerto. En nuestra página web, http://www.kettler.de en >Deporte>Centro de servicio>Software Aparatos de entrenamiento> Actualizaciones de firmware encontrará otras posibilidades y actualizaciones de software (firmware) de este aparato.

Instrucciones de entrenamiento

La medicina deportiva y la ciencia de los entrenamientos aprovechan la ergometría de la bicicleta entre otras, para comprobar la capacidad de funcionamiento del corazón, circulación y sistema respiratorio.

Si su entrenamiento ha alcanzado los efectos deseados después de algunas semanas, lo podrá comprobar como sigue:

1. Logrará un determinado rendimiento de resistencia con un menor rendimiento cardiovascular que antes.
2. Aguantará durante más tiempo un determinado rendimiento de resistencia con el mismo rendimiento cardiovascular.
3. Después de un determinado rendimiento cardiovascular se recuperará más rápidamente que antes.

Valores orientativos para el entrenamiento de resistencia

Pulso máximo: por esfuerzo máximo se entiende el alcanzar el pulso máximo individual. La frecuencia cardiaca máxima alcanzable depende de la edad.Aquí se aplica la siguiente fórmula empírica: la frecuencia cardiaca máxima por minuto corresponde a 220 pulsaciones menos la edad.

Ejemplo: edad 50 años > 220 – 50 = 170 pulsaciones /min.

Peso: otro criterio para determinar los datos óptimos para el entrenamiento es el peso.La predeterminación teórica en caso del esfuerzo completo es de 3 vatios / kg peso corporal para los hombres y de 2,5 para las mujeres.

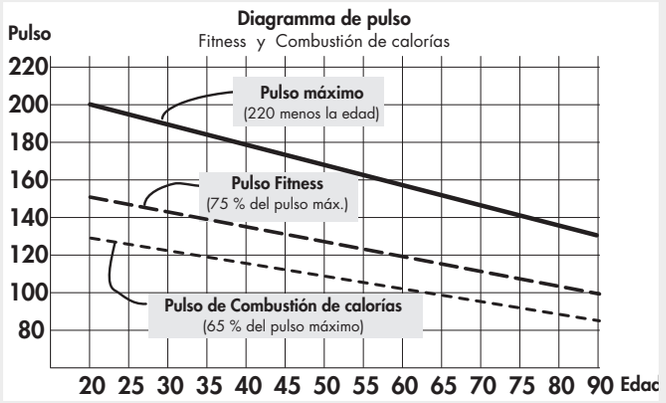
Además hay que tener en cuenta que la capacidad de rendimiento se reduce a partir de los 30 años de vida: en el caso de los hombres, aprox. el 1 %, y en el de las mujeres el 0,8 % por año de vida.

Ejemplo: 4; 50 años; peso 75 kg

> 220 – 50 = 170 pulsaciones / min. Pulso máximo
> 3 vatios x 75 kg = 225 vatios
> menos el "descuento por la edad" (20% de 225 = 45 vatios)
> 225 – 45 = 180 vatios (predeterminación teórica con esfuerzo completo)

Intensidad del esfuerzo

Pulso del esfuerzo: la intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65 – 75 % (ver diagrama) del rendimiento cardiovascular individual. En función de la edad, este valor varía.



Alcance del esfuerzo

Duración de una unidad de entrenamiento y su frecuencia por semana:

Se puede hablar del alcance óptimo del esfuerzo si se alcanza durante un período prolongado el 65 – 75 % del rendimiento cardiovascular individual.

Regla empírica:

Frecuencia del entrenamiento	Duración del entrenamiento
diario	10 min
2–3 veces a la semana	20 – 30 min
1–2 veces a la semana	30 – 60 min

El rendimiento de vatios debería seleccionarlo de manera que pueda aguantar el esfuerzo muscular durante un período prolongado.

Los rendimientos (vatios) más elevados deberían alcanzarse en relación con una frecuencia de pedaleo incrementada.

Una frecuencia de pedaleo demasiado baja e inferior a 60 rpm conduce a un esfuerzo marcadamente estático de la musculatura, y consecuentemente a un cansancio prematuro.

Warm-Up

Al comienzo de cada unidad de entrenamiento se debería calentar lentamente pedaleando durante 3-5 minutos con un esfuerzo creciente, para "poner a tono" su sistema cardiovascular y su musculatura.

Cool-Down

Igual de importante es el llamado "enfriamiento". Después de cada entrenamiento (después / sin Recovery) deberá seguir pedaleando aprox. 2 – 3 minutos contra una resistencia reducida.

Como norma general, el esfuerzo para su entrenamiento de resistencia posterior debería incrementarse primero a través del alcance del esfuerzo, p. j. entrenando cada día 20 minutos en lugar de 10, o 3 veces por semana en lugar de 2. Aparte de la planificación individual de su entrenamiento de resistencia, podrá recurrir a los programas de entrenamiento integrados en el ordenador de entrenamiento.

Glosario

Fecha de nacimiento / edad

Introducción para calcular el pulso máximo.

B.M.I

Body-Maß-Index (índice de la masa corporal): Valor en función del peso y de la estatura corporal. Determinación matemática del BMI:

$$\frac{\text{Peso corporal (kg)}}{\text{Talle}^2\ (\text{m}^2)} = \text{Índice de masa corporal (BMI)}$$

Ejemplo: Thomas

Peso 86 kg / Talle 1,86 m

$$\frac{86\ (\text{kg})}{1{,}86^2\ (\text{m}^2)} = 24{,}9$$

Valores normalizados:

Edad	BMI
19-24 años	19-24
25-34 años	20-25
35-44 años	21-26
45-54 años	22-27
55-64 años	23-28
>64 años	24-29

Clasificación	m	f
Peso insuficiente	<20	<19
Peso normal	20-25	19-24
Sobrepeso	25-30	24-30
Grasas	30-40	30-40
Gran cantidad de grasas	>40	>40

El resultado de Thomas (55 años) de nuestro ejemplo se sitúa con un BMI de 24,9 en el rango normal. En caso de desviaciones de los valores normalizados pueden producirse daños para la salud. Rogamos consulte a su médico.

Dimensión

Unidades para visualizar km/h o mph, Kjulios o Kcal., horas (h) y rendimiento (vatios)

Energía (real)

Ergómetro Cross:
El consumo de energía del cuerpo se calcula con una eficiencia del 16,7 % para generar el rendimiento mecánico. El restante 83,3 % es convertido en calor.

Pulso de combustión de grasa

Valor calculado a partir del: 65 % del pulso máximo

Pulso Fitness

Valor calculado a partir del: 75 % del pulso máximo

Manual

Valor calculado a partir del: 40 – 90 % del pulso máximo

Pulso máximo

Valor calculado a partir de 220 menos la edad.

Supervisión del pulso

Si aparece "HI", el pulso objetivo es 11 pulsaciones demasiado elevado. Si aparece "LO", un pulso objetivo es 11 pulsaciones demasiado bajo.

Menú

Indicación en la que se deben introducir valores o modificar configuraciones.

Rendimiento

Valor actual de la potencia mecánica (de frenada) en vatios, el cual es convertido en calor por el aparato.

Perfiles

En la indicación múltiple, una visualización de barras de rendimientos o pulsaciones a través del tiempo o recorrido.

Programas

Posibilidades de entrenamiento que exigen rendimientos o pulsos objetivo determinados manualmente, o por el programa.

Estructura del menú

Escala de porcentaje
Indicación comparativa entre el rendimiento actual y el rendimiento máximo configurado del aparato.

Pulso
Registro del latido del corazón por minuto.

Recovery
Medición del pulso de recuperación al final del entrenamiento. A partir del pulso inicial y final de un minuto, se determina la diferencia, y a partir de ésta, una nota fitness. Con el mismo entrenamiento, la mejora de esta nota es una medida para el incremento de Fitness.

Reset
Borrar el contenido de la indicación y reinicio de la indicación con la desconexión y conexión del interruptor del aparato.

Interfaz
Para el intercambio de datos con un PC por medio del software de KETTLER.

Control
El sistema electrónico regula el rendimiento o el pulso a los valores manualmente introducidos o predeterminados.

Pulso objetivo
Valor del pulso determinado manualmente o por el programa, el cual se pretende alcanzar.

Menú principal			
Personas	**Programas**	**Especificaciones**	**Ajustes**
Huésped	**Rendimiento (manual)**	**Visualización y Funciones**	**Visualización y sonidos**
Datos personales	Count Up	Proporción (Crosstrainer)	Luminosidad
como P1-P4 (sin nombre)	Count Down	Puissance maximale	Standby después de
Persona 1	**Rendimiento (fijo)**	HRC - Rendimiento inicio	Volumen del Sonido
Datos personales	Programa 1	Rendimiento Warm Up- / Cool Down	Entrada de Audio
Nombre	Programa 2	Duración Warm Up- / Cool Down	**Fecha y Hora**
Fecha de nacimiento	Programa 3	Cálculo energía	Fecha
Tamaño	Programa 4	Unidad energía	Hora
Peso	Programa 5	**Valores entrenamiento**	Cambio hora verano / invierno
Sexo	Programa 6	Consumo energía	**Idioma y Unidades**
Ejercicios de entrenamiento	Programa 7	Tiempo entrenamiento	Configuración del idioma
Pulso en reposo	Programa 8	Recorrido	Métrico / Imperial (KM / M)
Índice de Masa Corporal	Programa 9	**Especificaciones pulso**	**Sistema**
Especificaciones	Programa 10	Pulso máximo (calculado a partir de la edad)	Software
como el menú principal Especifi	**Rendimiento (individual)**	Pulso máximo (seleccionado)	Actualizar
Origen	Programa 1	Alarma Excedido (Conc. / Desc.)	Origin (Configuración de fábrica)
Datos y Especificaciones al origen	Programa 2	**Pulso objetivo**	Memoria interna libre
Rendimiento (individual) al origen	Programa 3	Monitorización pulso objetivo (Conc./Desc.)	Memoria USB libre
HRC (individual) al origen	Programa 4	Consumo de calorías (65 %)	**Copiar**
Eliminar sessiones	Programa 5	Fitness (75 %)	Todos los datos
Datos entrenamiento	**HRC (manual)**	Manual (40 %-90 %)	Usuario
RPM (promedio)	HRC Count Up	Manual (40 bpm-200 bpm)	
Velocidad (promedio)	HRC Count Down		
Rendimiento (promedio)	**HCR (fixe)**		
Pulso (promedio)	HRC Perfil 1		
Distancia total	HRC Perfil 2		
Tiempo total	HRC Perfil 3		
Calendario	HRC Perfil 4		
Calendario de sesiones	HRC Perfil 5		
Persona 2	**HRC (individual)**		
Submenús como en persona 1	HRC Perfil 1		
Persona 3	HRC Perfil 2		
Submenús como en persona 1	HRC Perfil 3		
Persona 4	**Prueba IPN**		
Submenús como en persona 1	Prueba de resistencia		
Persona USB	**Entrenamiento IPN**		
Persona en memoria USB para crear	Capacitación en salud		
Submenús como en persona 1	Capacitación en rendimiento		

docu 2947c/02.12

KETTLER

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

italiano

ELYX 7

SH

Firmware 106/107

KETTLER

Indice

Avvertenze di sicurezza 2
- Service 2
- La vostra sicurezza 2

Descrizione
- Equipaggiamento 3
- Collegamenti 3
- Rilevamento frequenza cardiaca 3
- Priorità del rilevamento 4
- Tasti di funzione 4
- Accensione e spegnimento dell'apparecchio 4
- Impostazioni della lingua e del paese 4

Start rapido (per prendere dimestichezza) 5
- Pronto per l'allenamento 5
- Inizio allenamento 6
- Interruzione allenamento 6
- Funzionamento Stand-by 6

Comando menu 6
- Immissioni necessarie 7

Menu principale > Utenti 7
- Utenti 7
- Selezione utenti 7
- Utente 1 > Dati utente 8
- Utente 1 > Immissione nome 8
- Utente 1 > Impostazioni 9
- Utente 1 > Valore iniziale 9
- Utente 1 > Dati allenamento 9
- Utente 1 > Calendario 9

Menu principale -> Programmi 9
- Panoramica programmi 9
- Rendimento (manuale) 10
- Profili di rendimento (fisso) 10
- Profili di rendimento (personalizzato) 11
- Programmi HRC (manuale) 11
- Programmi profilo HRC (fisso) 11
- Programmi profilo HRC (personalizzato) 12
- Test fitness IPN 12
- Coaching IPN 12

Allenamento 13

Selezione di un programma di allenamento 13
- Rendimento (manuale) "Count Down" 14

Impostazioni attuali 14
Pronto per l'allenamento 14

Allenamento 15
- Visualizzazione alternata (visualizzazione multipla) 15

Funzioni allenamento 15
- Monitoraggio frequenza cardiaca

Frequenza cardiaca da raggiungere 15
Frequenza cardiaca massima 15
- Monitoraggio numero di giri/rendimento 15
- Misurazione frequenza cardiaca a riposo 15
- Interruzione o fine allenamento 16
- Ripresa allenamento 16

Profili di allenamento individuali
- Modifica 16
- Rendimento (individuale) 16
- HRC (individuale) 17

Menu principale -> Preimpostazioni 18
- 1. Visualizzazione & funzioni 18
- 2. Valori allenamento 19
- 3. Impostazioni frequenza cardiaca 19

Menu principale -> Impostazioni 20
- Visualizzazione e funzioni 20
- Ora e data 20
- Lingua e unità 20
- Sistema 21
- Update firmware 21
- Impostazioni di fabbrica originali 21
- Copia 21

Riproduzione di file musicali (tramite penna USB) 21

Riproduzione di audio e video (tramite presa AV) 21

Istruzioni generali 21
- Toni di sistema 21
- Recovery 22
- Conversione tempo / percorso 22
- Visualizzazione profilo durante l'allenamento 22
- Funzionamento indipendente dal numero di giri 22
- Calcolo valori medi 22
- Istruzioni per la misurazione delle pulsazioni 22

Con clip orecchio 22
Con fascia toracica 22
Con sensori palmari 22
- Errori del computer di allenamento 22
- Indicazioni relative all'interfaccia 22

Istruzioni per l'allenamento 22
- Allenamento di resistenza 22
- Intensità dello sforzo 23
- Entità dello sforzo 23
- Warm-Up 23
- Cool-Down 23

Glossario 23

Struttura menu 24

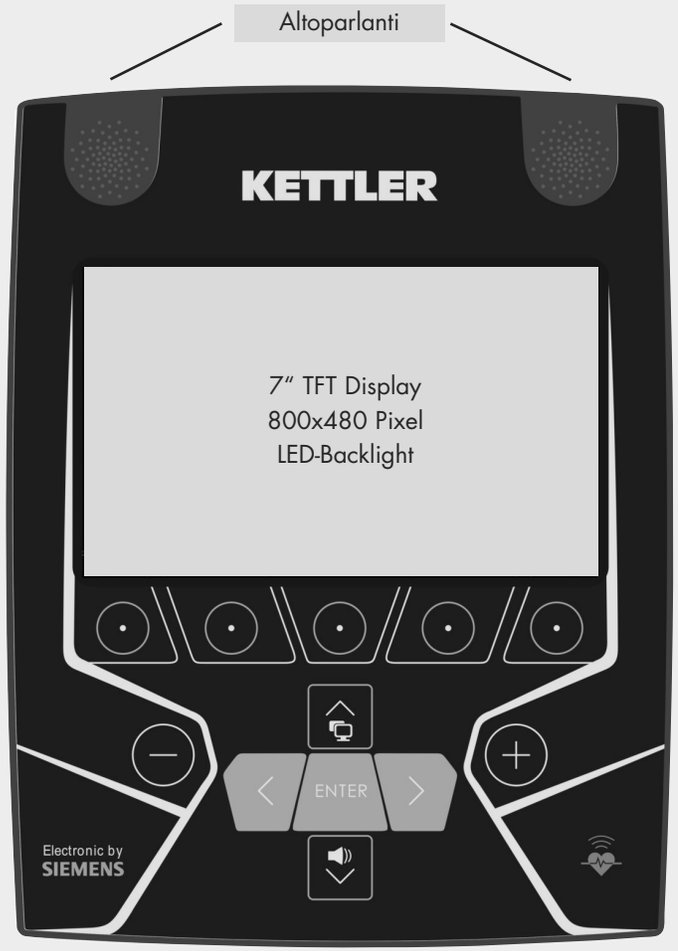
Avvisi di sicurezza

Per la vostra sicurezza osservate i seguenti punti:
L'apparecchio di allenamento va posizionato su un suolo solido ed idoneo allo scopo.
- Prima della prima messa in funzionamento e in più dopo circa 6 giorni di funzionamento, controllare le giunzioni relativamente alla loro solidità.
- Per impedire ferite in seguito ad uno sforzo sbagliato o sforzo eccessivo, l'apparecchio deve essere utilizzato solo in rispetto delle istruzioni.
- Non si raccomanda di installare l'apparecchio nei locali umidi per il pericolo di formazione di ruggine.
- Verificate, ad intervalli regolari, la funzionalità e lo stato ordinario dell'apparecchio di allenamento.
- I controlli di sicurezza fanno parte degli obblighi dell'utilizzatore e vanno eseguiti ad intervalli regolari e in maniera corretta.
- Sostituire immediatamente eventuali elementi danneggiati o difettosi. Utilizzare solo dei pezzi di ricambio Kettler originali.
- Finché l'apparecchio non è stato riparato, non deve essere utilizzato.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo a condizione che sia controllato ad intervalli regolari riguardo a danni ed usura.

Per la vostra sicurezza:
- Prima d'iniziare l'allenamento, fate controllare dal vostro medico di famiglia se la vostra salute permette l'allenamento con questo apparecchio. Il vostro programma di allenamento dovrebbe basarsi su questo referto medico. L'allenamento sbagliato o eccessivo può comportare dei danni alla salute.

Avvertenza:La descrizione e le immagini, in alcuni punti, non sono più attuali.Il software ha subito un adattamento..

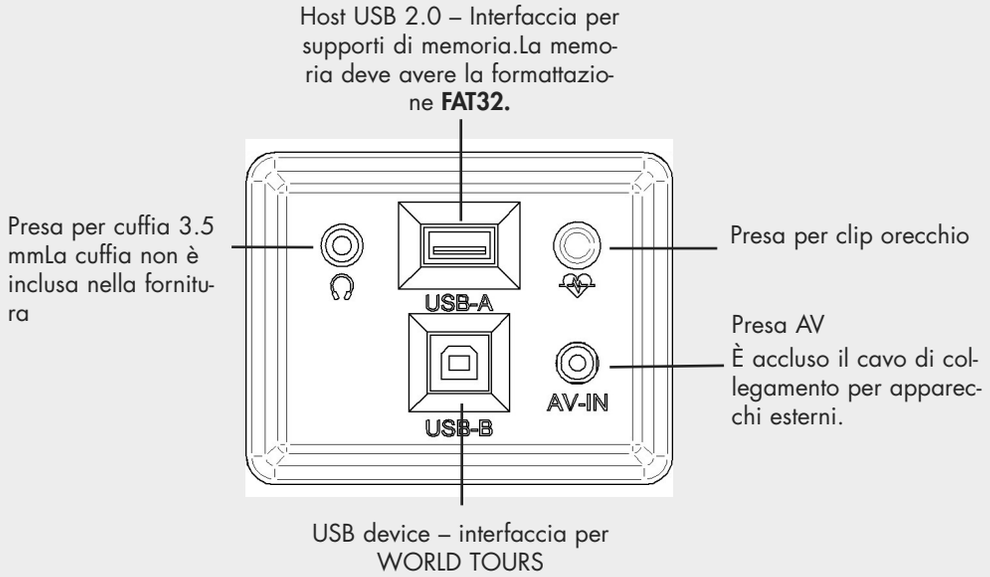
Equipaggiamento



Tastiera a pellicola resistente al sudore con 12 tasti

Collegamenti

sul retro

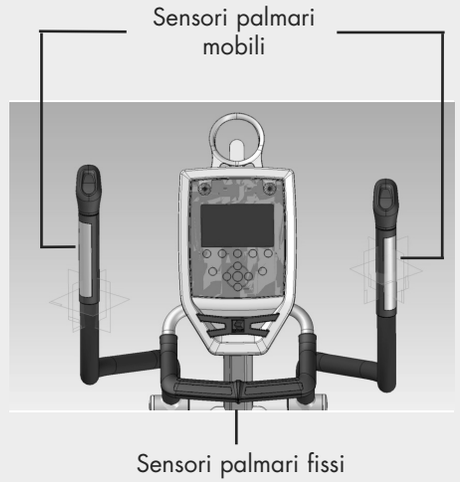

Host USB 2.0 – Interfaccia per supporti di memoria.La memoria deve avere la formattazione **FAT32.**
Presa per cuffia 3.5 mmLa cuffia non è inclusa nella fornitura
USB-A
Presa per clip orecchio
Presa AV
È accluso il cavo di collegamento per apparecchi esterni.
AV-IN
USB-B
USB device – interfaccia per WORLD TOURS

Rilevamento frequenza cardiaca

Il rilevamento della frequenza cardiaca può essere eseguito con la clip orecchio, i sensori palmari o la fascia toracica.

È acclusa la clip orecchio

È acclusa la fascia toracica



Priorità del rilevamento

La sequenza del rilevamento della frequenza cardiaca è fissa:

1. fascia toracica
2. clip orecchio
3. sensore palmare fisso
4. sensore palmare mobile (Il rilevamento dura almeno 15 secondi)

Ciò significa che il rilevamento mediante fascia toracica ha sempre la priorità se è presente un segnale.

Avvertenza:

Il test fitness IPN e i programmi di frequenza cardiaca sono possibili solo con la fascia toracica. Se manca il segnale della fascia toracica sul display compare un'avvertenza.

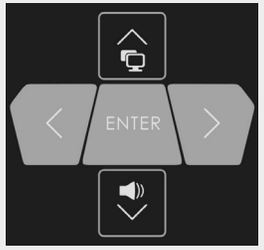
Tasti di funzione

Questi 5 tasti avviano funzioni che vengono visualizzate sul display.Qui: "↩" Indietro, Standard, Allenamento, Impostazioni e **[i]** Informazioni. Le funzioni dei tasti variano nei menu.

Tasti di navigazione

I 4 tasti di navigazione consentono di selezionare i punti di menu.

Con il tasto "ENTER" si conferma la selezione.



Tasti Meno -/ Più +

Questi tasti servono a modificare i valori, a regolare il carico durante l'allenamento o a spostare i profili.

- "Meno" diminuisce valori o modifica l'impostazione
- "Più" aumenta valori o modifica l'impostazione
- Azionamento **prolungato** di "Più" o "Meno" > modifica rapida
- "Più" e "Meno" azionati **contemporaneamente**:

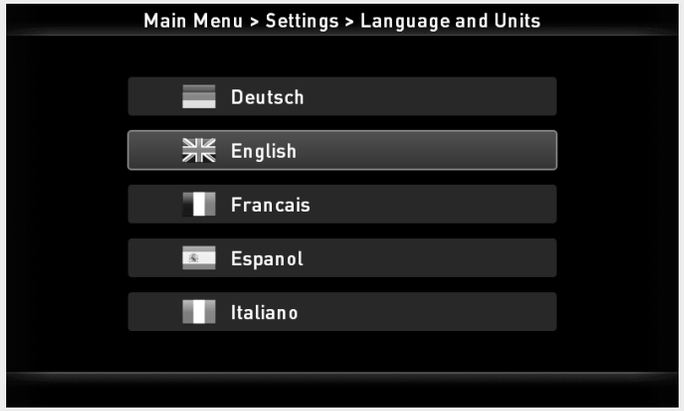
commutazione rapida del carico su **rendimento minore**
commutazione rapida dei programmi su **valore iniziale**
commutazione rapida dei valori su spento **(Off)**

Accensione e spegnimento dell'apparecchio

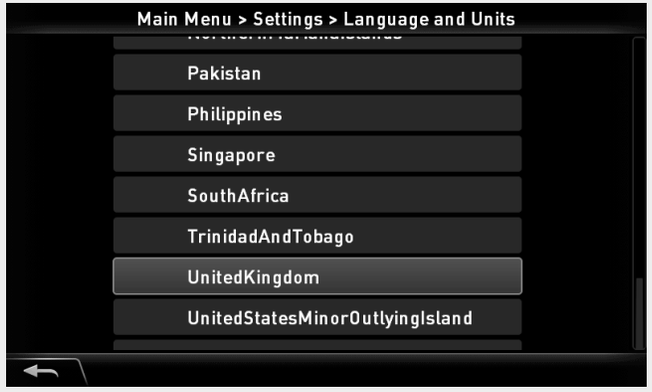
Con l'interruttore principale si accende (**ON**) o si spegne (**OFF**) l'apparecchio. Dopo l'accensione occorrono circa 30 secondi prima che compaia la visualizzazione. In posizione OFF l'apparecchio non consuma potenza. Con il tasto **ENTER** si avvia la visualizzazione, se l'apparecchio funziona in modalità Stand-by.

Impostazioni della lingua e del paese

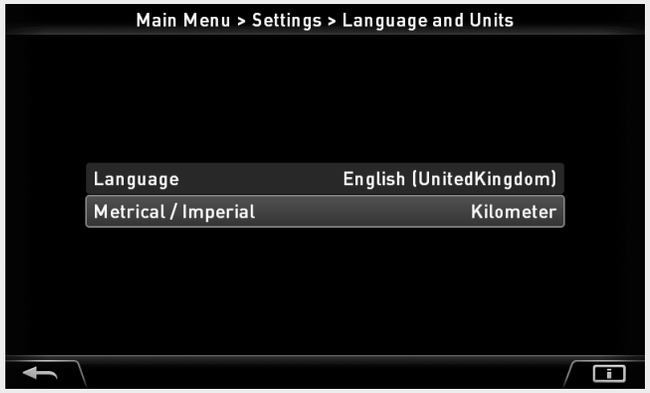
Accendendo l'apparecchio per la prima volta, viene visualizzata l'impostazione della lingua. I tasti di navigazione "**Su**" e "**Giù**" modificano la lingua. Con "**ENTER**" si accetta la lingua selezionata. Alle voci Impostazioni > Unità > Lingua & unità è possibile modificare la lingua.



Successivamente compare la selezione del paese. Selezionando il paese vengono impostati i formati per la visualizzazione della data e dell'ora.



Alla voce Metrico/Imperiale selezionare la visualizzazione dell'indicazione della velocità e della distanza in chilometri o miglia.



Start rapido (per prendere dimestichezza senza ulteriori impostazioni)

Dopo aver acceso l'apparecchio compare la schermata di benvenuto con il percorso e il tempo complessivi.

Pronto per l'allenamento

- Dopo 10 secondi: Display: programma di allenamento "Count Up".

Inizio allenamento

Pedalando i valori visualizzati cominciano ad aumentare.

Display: **valori attuali**

– Frequenza cardiaca [bpm] se è attivo il rilevamento della frequenza cardiaca.
- Rendimento [Watt] con valore percentuale (rapporto tra rendimento attuale e rendimento massimo).
- Frequenza di pedalata [rpm],
- Tempo di allenamento [Time],
- Consumo energetico [kJ o kcal],
- Velocità [km/h o m/h],
- Distanza [km o m]

Modifica del rendimento durante l'allenamento:

Azionando "**Più**" si aumenta il rendimento di 5 unità per volta

Istruzioni per l'allenamento e l'uso

Azionando "**Meno**" si diminuisce il rendimento di 5 unità per volta

Il tasto di funzione "**Visualizzazione**" modifica la modalità di visualizzazione del display centrale.

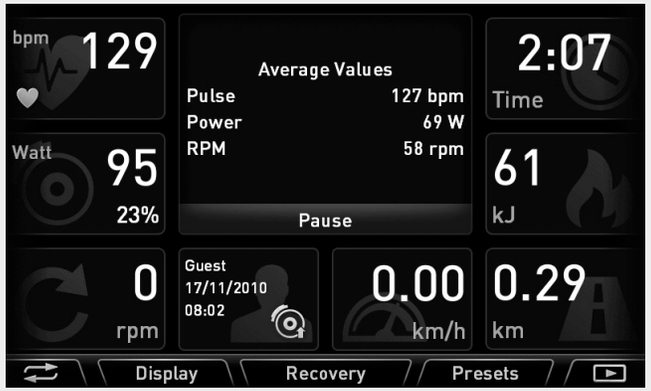
Il tasto di funzione "**Riposo**" avvia la funzione frequenza cardiaca a riposo con calcolo del voto fitness se è attivata la misurazione della frequenza cardiaca.

Avvertenza:

Il rendimento massimo può essere adattato nel Menu principale > Utenti > Preimpostazioni > Visualizzazione & funzioni >Rendimento massimo. Qui si può selezionare anche l'unità kJoule o kcal. Il menu "Utenti" è descritto a pagina 7 e "Preimpostazioni" a partire da pagina 18. La rappresentazione della struttura dei menu è riportata in appendice.

Interruzione allenamento

Al di sotto di 10 g/min viene rilevata un'interruzione dell'allenamento. Per la frequenza di pedalata e la velocità è visualizzato "0"



Display: alori medi
Frequenza cardiaca (se è attivo il suo rilevamento), rendimento, frequenza di pedalata

Display: valori complessivi
Tempo di allenamento, consumo energetico, distanza

Standby

Se dopo l'interruzione dell'allenamento non si sono premuti tasti o non arrivano impulsi perché non si riprende l'allenamento, il display passa alla modalità Stand-by. Il tempo di interruzione può essere determinato nel menu "Impostazione > Visualizzazione e suoni > Stand-by dopo". Con il tasto **ENTER** si riattiva la visualizzazione e l'allenamento può riprendere con il programma "Count Up".

Comando menu

Il menu principale contiene le voci: Utenti, Programmi, Preimpostazioni e Impostazioni. La voce attuale è evidenziata da un bordo bianco. I tasti freccia consentono di selezionare una voce, mentre il tasto ENTER apre la voce. Tramite i 5 tasti di funzione sono disponibili funzioni. Premendo il tasto si esegue la funzione. In questo caso: "↰" Indietro e **[i]** Informazioni.

Avvertenza:

In appendice è riportata la struttura del menu. (Pagina 24).

Immissioni necessarie

Per utilizzare fin dal principio le possibilità offerte dall'elettronica, prima di iniziare l'allenamento vanno effettuate le seguenti immissioni e impostazioni:

- Dati degli utilizzatori dell'apparecchio. I dati sono necessari per calcolare i limiti della frequenza cardiaca e dello sforzo, il test fitness, i consigli per l'allenamento (coaching) e l'Indice di massa corporea (B.M.I.). Inoltre, i dati di allenamento vengono memorizzati per un utente specifico. Il punto di menu si trova nel menu principale alla voce > Utenti>Utente.
- Data e ora. Controllare se sono esatte. Le sedute di allenamento vengono memorizzate con data e ora e devono essere attuali. Il punto di menu si trova nel menu principale alla voce > Impostazioni.

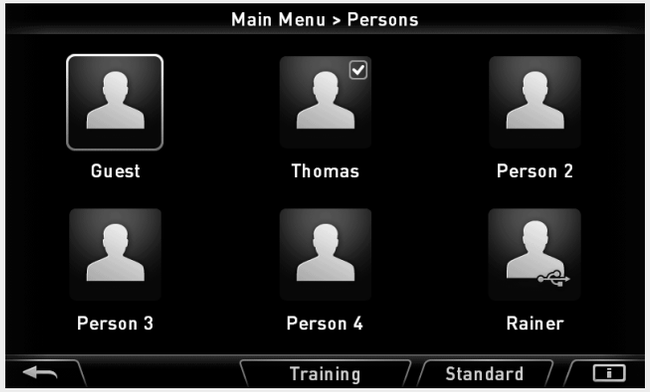
Menu principale > Utenti

In questo menu è riportato l'utente, i relativi dati e impostazioni per l'allenamento che si sta per iniziare nonché l'utente previsto una volta che si riaccenderà l'apparecchio.

Per esempio:
l'utente "Ospite" è evidenziato con un bordo bianco come attivo per il prossimo allenamento.

L'"Utente 1" è selezionato con un segno di spunta [√] come standard ed è previsto per la prossima accensione dell'apparecchio.

Questa impostazione rimane valida fino alla sua modifica.



Premendo "**Indietro**" si ritorna al menu principale.

Premendo "**ENTER**" si accede al sottomenu corrispondente all'utente marcato in bianco (attivo).

Premendo "**Allenamento**" si passa al programma standard di allenamento del relativo utente.

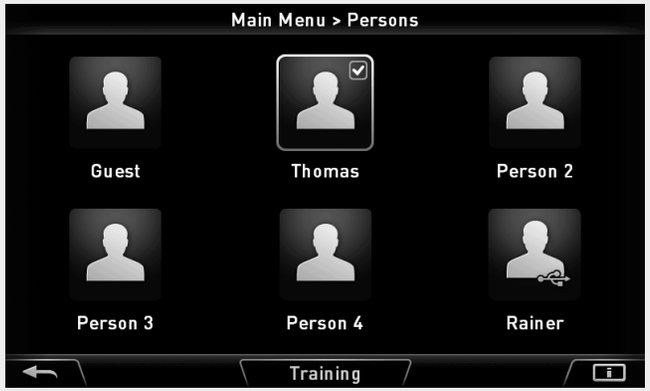
Premendo "**Standard**" si imposta l'utente marcato in bianco come quello che verrà presentato alla prossima riaccensione dell'apparecchio.

Avvertenza:

L'utente "Ospite" non ha alcuna memoria. Obiettivi e impostazioni sono validi solo fino all'accensione successiva.

Con una penna USB è possibile creare ancora un utente: qui "Rainer". L'utente aggiuntivo può essere creato alle voci Menu principale > Utenti > USB |nome della penna|.

Utenti -> Selezione utente



Premendo "**ENTER**" quando un utente è marcato, si apre il sottomenu "Utente 1".Questo menu comprende 5 sottomenu:

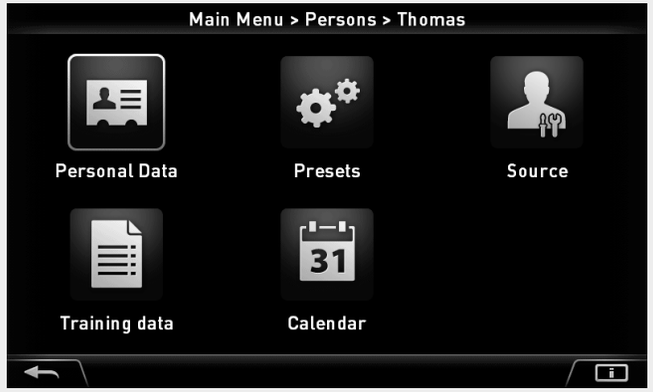
Dati utente
Qui si inseriscono i dati riferiti all'utente.

Impostazioni
Qui si indicano visualizzazioni e funzioni, si stabiliscono i valori di allenamento e si imposta la frequenza cardiaca.

Valore iniziale
Qui vengono cancellati i dati e le impostazioni riferite all'utente e i programmi personalizzati vengono riportati allo stato iniziale.

Dati di allenamento
Qui vengono mostrati tutti i dati di allenamento di un utente.

Calendario
Il riepilogo mensile con il giorno dell'ultima seduta di allenamento è segnato in rosso. Se non sono presenti sedute di allenamento, apparirà un'avvertenza corrispondente.



Utenti > Utente 1 > Dati utente

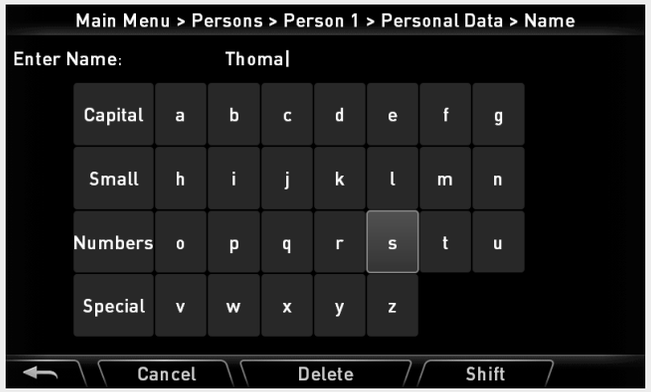
Premendo "**ENTER**" con "Dati utente", si apre il sottomenu "Dati utente > Utente 1". In questo menu è possibile immettere i dati relativi all'utente.

Utente 1 > Dati utente

- Il nome immesso sostituisce la dicitura "Utente 1".
- La data di nascita immessa influenza il calcolo delle impostazioni della frequenza cardiaca.
- L'altezza immessa influenza il calcolo del B.M.I.
- Il peso immesso influenza il calcolo del B.M.I. e del test fitness IPN.
- Tutti i dati dell'utente influenzano il calcolo del test fitness IPN. Il valore dell'indice di massa corporea (Body Mass Index - "BMI") è calcolato in base alla propria altezza e al proprio peso.

Istruzioni per l'allenamento e l'uso
Dati utente -> Immissione nome

Premendo "**Imposta**" con "Nome" si apre il sottomenu "Immissione nome".


Main Menu > Persons > Person 1 > Personal Data > Name
Enter Name: Thoma|
Capital a b c d e f g
Small h i j k l m n
Numbers o p q r s t u
Special v w x y z
Cancel
Delete
Shift

Avvertenza:

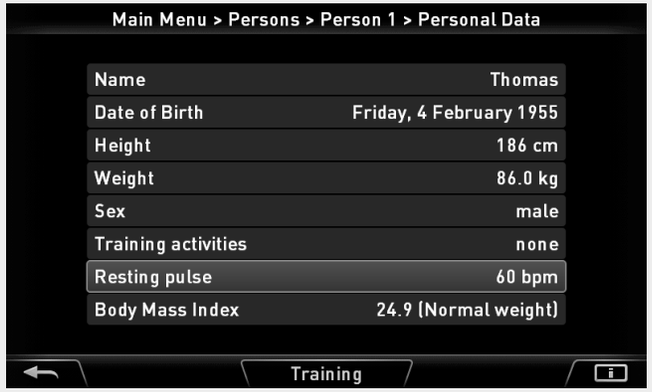
i tasti di navigazione consentono di selezionare sia i campi che i caratteri

Premendo "**ENTER**" si conferma il campo o il carattere selezionati.

Premendo "**Indietro**" si conferma l'immissione. Si deve immettere almeno un carattere altrimenti la voce "I**ndietro**" non viene attivata. Sono possibili 12 caratteri al massimo.

Premendo "**Cancella**" si cancella il carattere precedente al cursore.

Premendo "**Shift**" si passa da un campo all'altro.


Main Menu > Persons > Person 1 > Personal Data
Name Thomas
Date of Birth Friday, 4 February 1955
Height 186 cm
Weight 86.0 kg
Sex male
Training activities none
Resting pulse 60 bpm
Body Mass Index 24.9 (Normal weight)
Training

I tasti **-/+** consentono di modificare i valori di "Altezza", "Peso", "Sesso", "Attività di allenamento" e frequenza cardiaca a riposo.

Le attività di allenamento permettono di selezionare "nessuna", "bassa", "media", "alta" e "molto alta".

Se non si pratica alcun tipo di sport, selezionare "nessuna". Se si pratica sport a livello agonistico, selezionare "molto alta".Con "frequenza cardiaca a riposo" si intende il valore della frequenza cardiaca dopo il risveglio. Tutti i dati sono necessari per il calcolo del test fitness IPN individuali.

La figura riporta un esempio di schermata con i dati personali dell'utente "Thomas".

Utenti -> Utente 1 -> Preimpostazioni

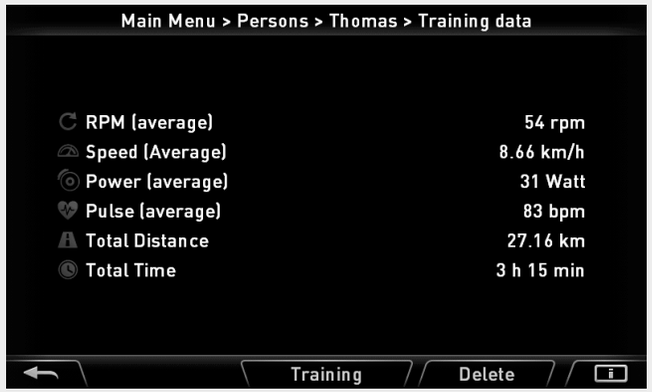
Il punto di menu "Preimpostazioni" è spiegato sotto "Menu principale -> Preimpostazioni".

Utenti > Utente 1 > Valore iniziale

Qui si cancellano i dati e le preimpostazioni dell'utente e i programmi individuali vengono riportati ai valori iniziali.

Utenti -> Utente 1 -> Dati allenamento

In questo menu vengono visualizzati, in valori medi e assoluti, i valori risultanti dalla somma di tutte le sedute di allenamento.


Main Menu > Persons > Thomas > Training data
RPM (average) 54 rpm
Speed (Average) 8.66 km/h
Power (average) 31 Watt
Pulse (average) 83 bpm
Total Distance 27.16 km
Total Time 3 h 15 min
Training
Delete

La figura riporta un esempio di schermata con i dati di allenamento dell'utente "Thomas".

Premendo "**Cancella**" apparirà un messaggio in cui si chiede se si vuole veramente cancellare.

"**Sì**" cancella i dati di allenamento.

"**No**" chiude la finestra senza apportare modifiche.

Avvertenza:

se si richiama questo menu senza aver effettuato sedute di allenamento precedentemente, un doppio trattino sostituisce i valori.

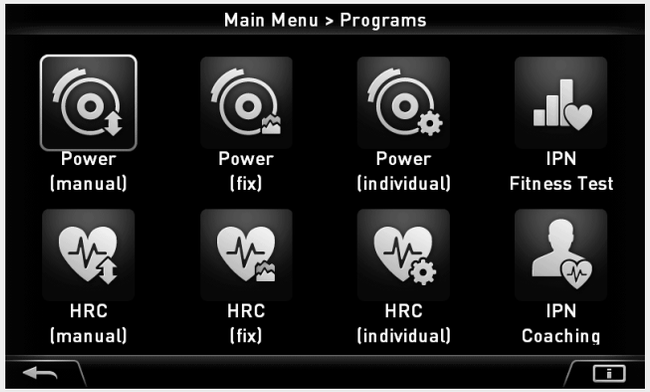
Utenti > Utente 1 > Calendario

Il riepilogo mensile con il giorno dell'ultima seduta di allenamento è segnato in rosso. Perché compaia, la seduta di allenamento deve durare almeno 5 minuti. Se non sono presenti sedute di allenamento, comparirà un'avvertenza corrispondente. Sedute di allenamento precedenti vengono mostrate in un riepilogo mensile ed annuale in bianco. I **tasti FRECCIA** selezionano data/mese/anno. Il **tasto ENTER** mostra il giorno selezionato o va avanti o indietro se è stato selezionato il campo relativo a un mese o a un anno.

Menu principale > Programmi

Questo menu comprende una panoramica dei programmi di allenamento dell'apparecchio.

Si hanno diverse possibilità di realizzare il proprio allenamento.



Rendimento (manuale)
È possibile impostare il rendimento di allenamento. I valori visualizzati, quali tempo, distanza… possono essere aumentati o diminuiti.

Profili di rendimento (fisso)
I programmi con i profili regolano il rendimento.

Profili di rendimento (personalizzato)
È possibile modificare i programmi base a seconda delle proprie esigenze.

Test fitness IPN
Il programma accresce il rendimento e rileva l'aumento della frequenza cardiaca. Alla fine ha luogo una valutazione e viene consigliato un allenamento.

Programmi HRC (manuale) HRC=Heart Rate Control.
È possibile immettere un valore per la frequenza cardiaca e la regolazione del rendimento avviene automaticamente sulla base di questa frequenza da raggiungere.

Programmi profilo HRC (fisso)
I valori di profilo della frequenza cardiaca regolano il rendimento sulla base di valori di frequenza variabili.

Programmi profilo HRC (personalizzati)
È possibile modificare i programmi base di profilo della frequenza cardiaca a seconda delle proprie esigenze.

IPN coaching
24 sedute di allenamento con profili di rendimento su misura sulla base dei propri valori di rendimento e di frequenza cardiaca determinati nel test fitness IPN. Dopo aver terminato le sedute, si richiede un nuovo test fitness da cui risultano ulteriori consigli per l'allenamento.

Programmi e tasti di funzione

Premendo "↰" si apre il menu precedente.

Premendo "**Standard**" il programma desiderato viene selezionato con un segno di spunta [ ] e viene assunto come programma standard dell'utente attuale alla successiva accensione dell'apparecchio.

Premendo "**Allenamento**" si conferma il programma selezionato e si passa alla visualizzazione "Pronto per l'allenamento".

Premendo "**Preimpostazioni**" vengono visualizzati i valori da immettere o che sono già stati immessi per il programma selezionato.

Premendo i **tasti di navigazione** si modifica la selezione dei sottomenu.

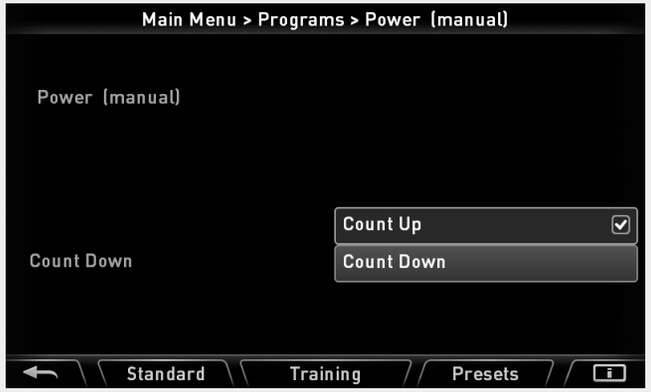
Premendo "**i**" si apre una schermata con avvertenze e spiegazioni.

Avvertenza:

se il contenuto di un menu non è rappresentabile in un display, a destra compare una barra di scorrimento.I tasti di funzione non cambiano nella selezione di ogni programma di allenamento. Pertanto non ne verrà ripetuta la spiegazione nell'illustrare di seguito i programmi.

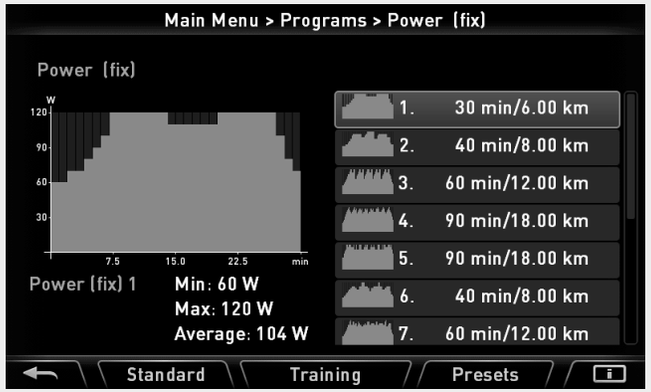
Programmi > Rendimento (manuale)

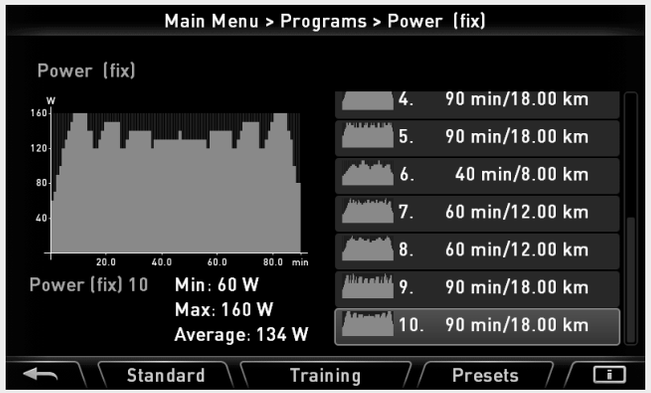
Alla voce "Rendimento (manuale)" si trovano due programmi di allenamento: "**Count Up**" e "**Count Down**". In entrambi i programmi è possibile impostare il rendimento durante l'allenamento. In "Count Up" vengono conteggiati in modo incrementale e in "Count Down" in modo decrementale i valori immessi dall'utente o quelli memorizzati al menu: **Preimpostazioni > Valori allenamento.**



Programmi > Rendimento (fisso)

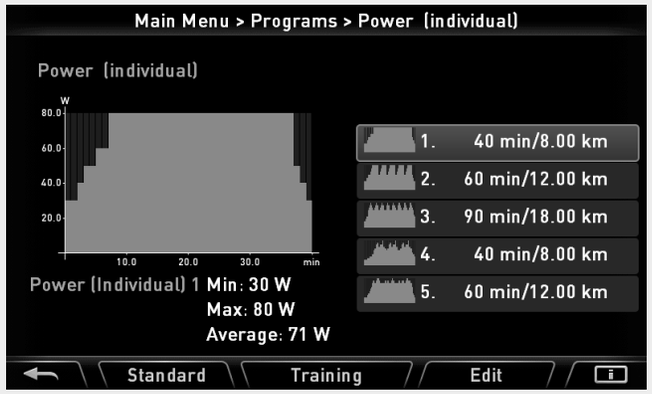
Alla voce "Rendimento (fisso)" si trovano 10 profili di allenamento che si differenziano per durata e intensità. Il rendimento viene modificato secondo l'impostazione del profilo. Accanto al numero del programma è riportata la sua durata e lunghezza. La rappresentazione del profilo è ingrandita e riporta i dati del rendimento minimo, massimo e medio.





Programmi > Rendimento (personalizzato)

Alla voce "Profili di rendimento (personalizzati)" si trovano 5 profili di allenamento la cui durata, lunghezza e intensità possono essere modificate.

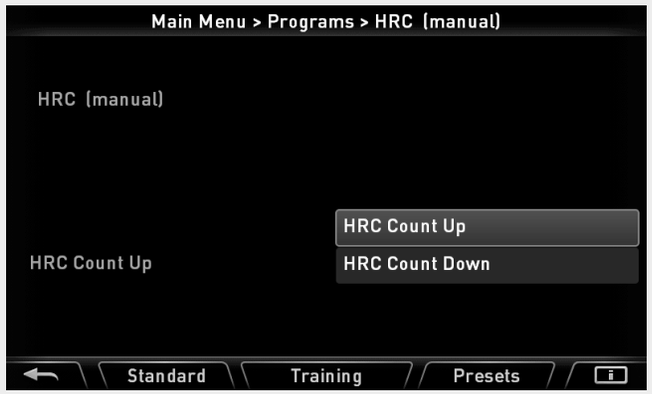


Avvertenza:

l'elaborazione dei profili (modifica) è descritta a pagina 16.

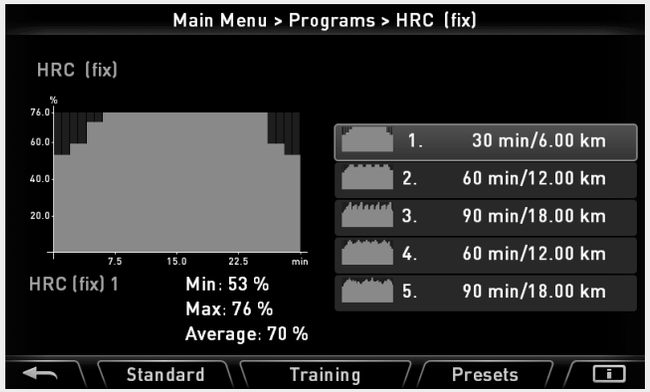
Programmi > HRC (manuale)

Alla voce "HRC (manuale)" si trovano due programmi di allenamento: "HRC Count Up" e "HRC Count Down". In entrambi i programmi, sulla base della regolazione del rendimento si raggiunge una **frequenza cardiaca target** che viene rispettata per tutta la durata dell'allenamento. La frequenza cardiaca target viene adottata a partire dalle impostazioni effettuate dall'utente alla voce di menu: **Preimpostazioni > Impostazioni frequenza cardiaca** oppure, se non esiste alcuna impostazione, è fissata per default a 130. In "HRC Count Up" vengono conteggiati in modo incrementale e in "Count Down" in modo decrementale i valori immessi dall'utente o quelli memorizzati al menu: **Preimpostazioni > Valori allenamento**.



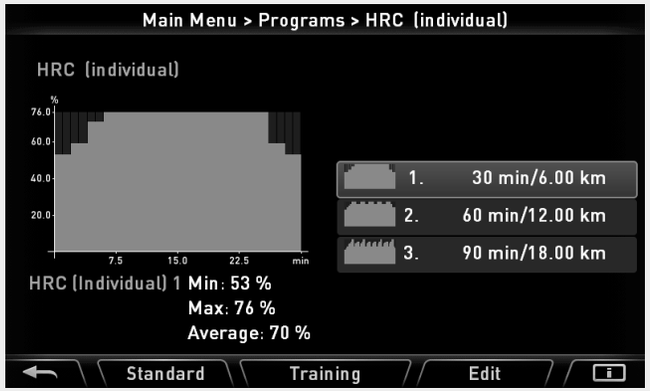
Programmi > HRC (fisso)

Alla voce "HRC (fisso)" si trovano 5 profili di allenamento che si differenziano per durata e intensità. Sulla base della regolazione del rendimento, nei programmi si raggiungono **frequenze cardiache target variabili**. L'altezza del profilo del programma si orienta secondo la frequenza cardiaca massima immessa alla voce di menu: **Preimpostazioni > Impostazioni frequenza cardiaca**. Se non sono presenti impostazioni, vengono assunte un'età di 50 anni e una frequenza massima di 170.



Programmi > HRC (personalizzato)

Alla voce "HRC (personalizzato)" si trovano 3 profili di allenamento la cui durata e intensità possono essere modificate.

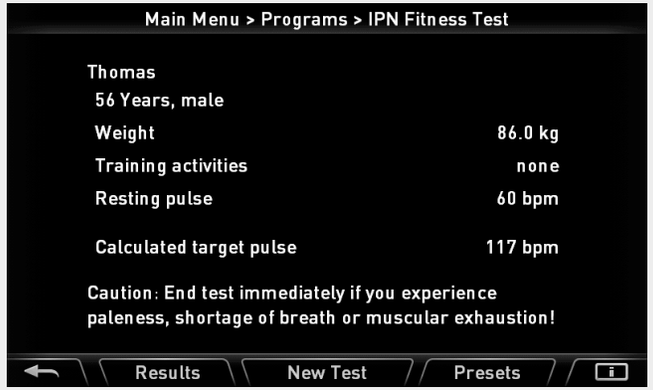


Avvertenza:

la modifica di questa voce è descritta a pagina 17.

Programmi > Test fitness IPN

Per il test fitness IPN sono necessari i dati utente rappresentati. Sulla base di questi dati si calcola un profilo di rendimento e una frequenza cardiaca da raggiungere. Se mancano dati compare la richiesta di immetterli.


Main Menu > Programs > IPN Fitness Test
Thomas
56 Years, male
Weight 86.0 kg
Training activities none
Resting pulse 60 bpm
Calculated target pulse 117 bpm
Caution: End test immediately if you experience paleness, shortage of breath or muscular exhaustion!
Results
New Test
Presets

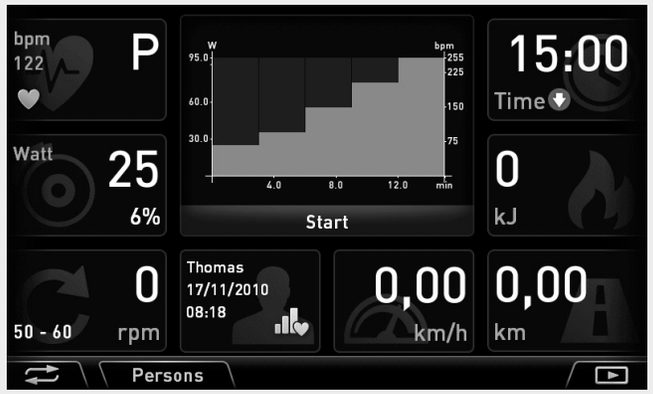
Premendo "**Nuovo test**" compare il profilo di rendimento da eseguire.

Attenzione

terminare immediatamente il test se si avvertono pallore, difficoltà respiratorie o affaticamento muscolare!

Programmes > IPN fitness test

La finalità del test fitness IPN è quella di fornire consigli per un ulteriore allenamento. Per questo, dal secondo livello è necessario raggiungere in 15 minuti al massimo la frequenza cardiaca target calcolata. Quando questo avviene appare una linea rossa. Da questo momento bisogna continuare ad allenarsi fino alla fine del livello, dopodiché viene indicato il risultato. Su questa base si fornisce l'allenamento consigliato "Coaching IPN", valido per 24 sedute di allenamento.

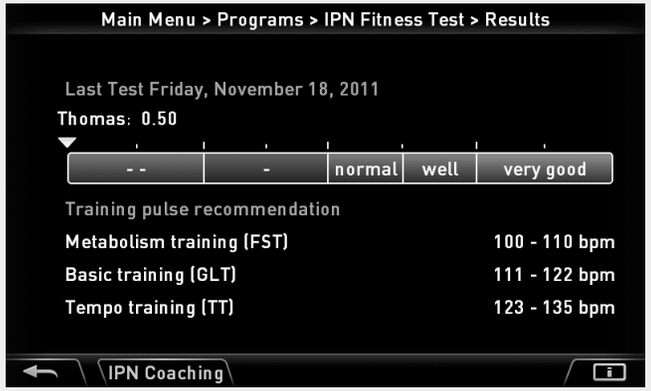


Avvertenza:

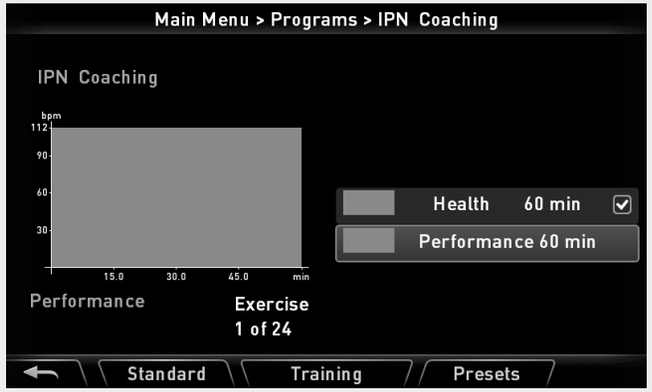
se non si raggiunge la frequenza cardiaca target, viene emessa una segnalazione. In tal caso, si devono aumentare i propri dati sotto "Attività di allenamento" ed effettuare nuovamente il test.

Programmi > Coaching IPN

Una volta portato a termine il test fitness IPN, il suo risultato viene visualizzato con una freccia su una scala. A partire dai moduli di allenamento (FST), (GLT) e (TT), con le relative zone di frequenza cardiaca, vengono costituite 24 sedute di allenamento.



Premendo "**Coaching IPN**" si possono selezionare 2 tipi di allenamento: un allenamento orientato alla salute o un allenamento di potenza. Se si desidera migliorare il proprio stato fisico generale, selezionare "Allenamento orientato alla salute". Se invece si desidera migliorare il proprio stato di forma, selezionare "Allenamento di potenza".



"**Preimpostazioni**" modifica il tempo di allenamento.

Avvertenza:

Se non è presente alcun test fitness viene fornita un'avvertenza.

Nota

1. Prima di iniziare il primo test fitness IPN si consiglia una fase di ambientamento di 4x30 minuti della durata di 2 settimane. Si consiglia un'intensità a cui è necessario sentirsi a proprio agio, con una frequenza di 50-60 pedalate al minuto.
2. Il primo test va effettuato a riposo e in assenza di problemi di salute acuti (si consiglia di non effettuare allenamenti almeno un giorno prima). La frequenza cardiaca a riposo va determinata già prima, calcolando il valore medio dopo almeno 3 misurazioni effettuate immediatamente dopo il risveglio.
3. Dopo le 24 sedute di allenamento o dopo 12 settimane si consiglia di effettuare un nuovo test per verificare le intensità di allenamento. A tale scopo, si deve determinare nuovamente la frequenza cardiaca a riposo e rispettare le indicazioni precedentemente descritte.
4. Dopo le 24 sedute ovvero dopo aver effettuato un nuovo test, segue un nuovo blocco di 24 sedute.
5. Quando si passa dall'allenamento orientato alla salute all'allenamento di potenza e viceversa, le sedute di allenamento effettuate fino a quel momento non vengono più calcolate.

Regole generali:

Per l'allenamento orientato alla salute si consigliano 2 sedute a settimana.Per l'allenamento di potenza si consigliano 3 sedute a settimana.Se possibile, non devono mai trascorrere più di 7 giorni di pausa tre le sedute. Tuttavia è necessario osservare almeno 1 giorno di pausa tra le sedute ovvero non effettuare mai più di 5 sedute a settimana.Dopo una malattia o l'interruzione dell'allenamento durate non più di 3 settimane, il blocco di allenamento viene ripreso dal punto in cui era stato interrotto. Nel caso in cui l'allenamento venga interrotto per più di 3 settimane, si consiglia di effettuare un nuovo test.Per le persone che assumono betabloccanti il test è sconsigliato!.

Allenamento

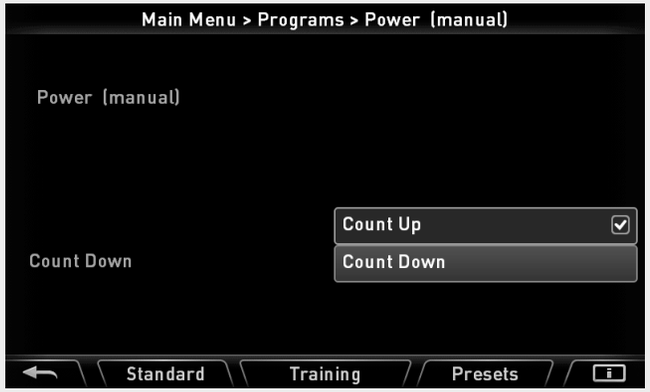
Selezione di un programma di allenamento
Esistono 3 possibilità:

1. Allenamento con impostazione del rendimento
a) Immissione manuale del rendimento
b) Profili di rendimento

2. Allenamento con impostazione della frequenza cardiaca
a) Immissione manuale della frequenza cardiaca
b) Profili di frequenza cardiacas

3. Allenamento con istruzioni (coaching)
È necessario effettuare il test fitness IPN. Successivamente si viene classificati e si riceve un percorso di allenamento con 24 sedute. Poi è effettuato un nuovo test fitness con nuove sedute di allenamento.

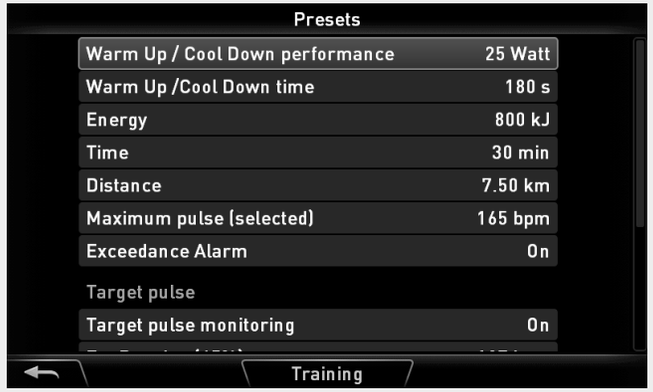
1a
Selezione di un programma di allenamento con immissione manuale del rendimento, ad es. "Count Down".

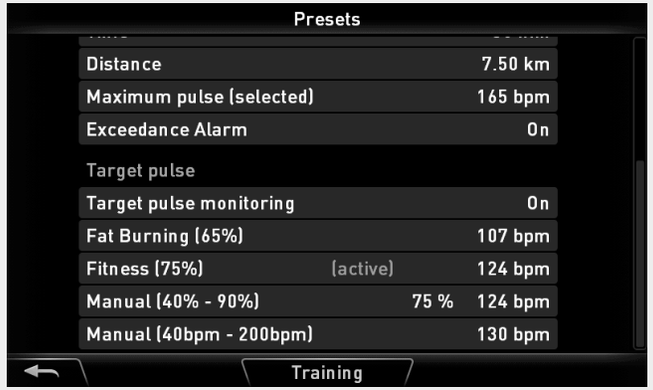


Premendo "**Preimpostazioni**" si passa al menu "Preimpostazioni" e vengono visualizzate le impostazioni da immettere o già immesse per il programma "attivo".

Rendimento (manuale) -> Impostazioni attuali

In questo menu è possibile vedere, modificare oppure lasciare inalterate le impostazioni relative al programma attivo.





Display: **Preimpostazioni**

Qui vengono visualizzati i valori preimpostati che l'utente attivo "Thomas" aveva già immesso alla voce **Preimpostazioni -> Valori allenamento** e Impostazioni frequenza cardiaca:

consumo energetico	=	800 kJoule
tempo di allenamento	=	30 min.
distanza	=	7.50 km
frequenza cardiaca max. (selezionata)	=	165 bpm
allarme in caso di superamento della frequenza cardiaca max.	=	On
monitoraggio frequenza cardiaca da raggiungere	=	On
fitness (75%)	=	attivo

Premendo "**Allenamento**" si accettano i valori e le impostazioni e si passa alla visualizzazione "**Pronto per l'allenamento**"

Pronto per l'allenamento

In questa schermata vengono visualizzati valori e impostazioni

Display colonna sinistra:

frequenza cardiaca = 65 bpm
rapporto frequenza cardiaca = 39% (frequenza attuale in rapporto alla frequenza massima)
rendimento = 25 Watt
rapporto rendimento attuale = 6 % (rendimento attuale in rapporto al rendimento massimo dell'attrezzo impostato)
frequenza di pedalata = 0 rpm

Display colonna centrale:

visualizzazione multipla con:
programma = Count Down (da Rendimento manuale)
avvio = Pronto per l'allenamento
utente = Thomas con data, ora e simbolo del programma
velocità = 0.00 km/h

Display colonna destra:

tempo = 30 minuti
consumo energetico = 800 kJoule
percorso = 7,50 km

Premendo "**Utenti**" si passa al menu "Utenti"

Premendo "**Preimpostazioni**" si passa al menu "Preimpostazioni" e vengono visualizzate le impostazioni da immettere o già immesse per il programma "attivo".

Avvertenza:

Nelle modalità Pronto per l'allenamento e Allenamento, il rendimento può essere aumentato o diminuito di **5 Watt** per volta utilizzando i **tasti -/+**.

Allenamento

Il programma Allenamento viene mostrato quale esempio del programma di allenamento "Rendimento (manuale) **Count Down**.

Se si compiono oltre 10 giri/min si avvia il display di allenamento.

Durante l'allenamento si ha la possibilità di cambiare la visualizzazione multipla, per accedere a ulteriori informazioni.

Premendo "**Visualizza**" si modificano i contenuti della visualizzazione.

Display: **Allenamento attuale**

Sul display multiplo vengono visualizzati a crescere i valori dell'allenamento, mentre nelle file vengono visualizzati a decrescere i valori preimpostati.

In questo esempio il rendimento è stato incrementato a 125 Watt e la frequenza è aumentata a 90 battiti al minuto.

Avvertenza:

se un valore preimpostato arriva a "Zero", esso continua ad essere conteggiato in modo crescente. Una volta raggiunto l'ultimo valore preimpostato, è emesso un breve segnale acustico.

Funzioni allenamento

Monitoraggio frequenza cardiaca (frequenza cardiaca da raggiungere)

Se si è attivato il monitoraggio della frequenza cardiaca alla voce Frequenza cardiaca da raggiungere, la frequenza dell'utente viene controllata prima e durante l'allenamento. Il monitoraggio scatta se vengono raggiunti 11 battiti oltre questo valore, in tal caso compare **HI** nella visualizzazione della frequenza. Al contrario, se si hanno 11 battiti in meno rispetto a tale valore, compare **LO**.

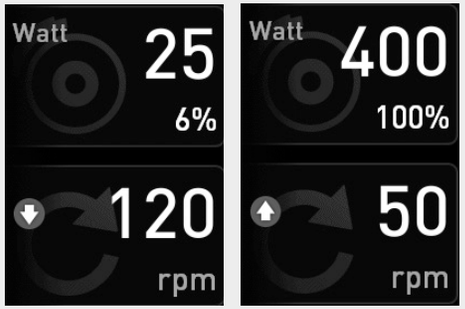
Avvertenza:

il limite inferiore viene visualizzato solo quando ci si allena e la frequenza target è stata raggiunta in precedenza.

Monitoraggio frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima)

Se è stato attivato il monitoraggio della frequenza cardiaca massima e la frequenza dell'utente oltrepassa questo valore, compare la dicitura **MAX** e il simbolo del cuore viene ingrandito. Se è stato attivato un segnale di allarme, verrà emesso anche un doppio segnale acustico.

Monitoraggio numero di giri/rendimento
Una freccia rivolta verso l'alto o verso il basso in corrispondenza della frequenza di pedalata indica che si è in presenza di una combinazione di rendimento e numero di giri che non è possibile raggiungere. Ad esempio non è tecnicamente possibile un rendimento di 400 Watt per una velocità di 50 g/min e di 25 Watt per una velocità di 120 g/min. Le frecce indicano che si deve pedalare più in fretta o più lentamente per raggiungere il rendimento.

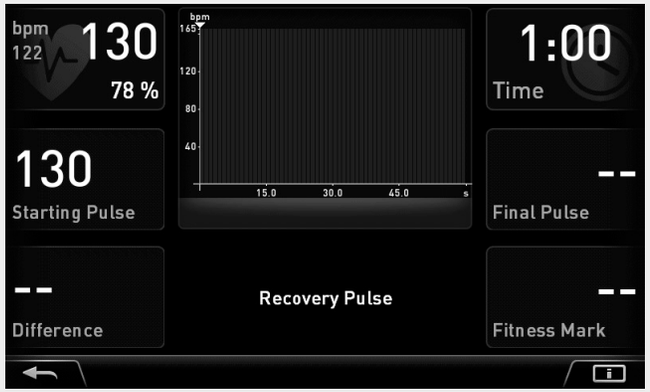


Misurazione frequenza cardiaca a riposo

La misurazione della frequenza cardiaca a riposo consiste nel misurare la frequenza entro un minuto. La frequenza cardiaca dell'utente viene misurata a decrescere all'inizio e alla fine del cronometraggio, viene individuata la differenza della frequenza e sulla base di questa viene calcolato un voto fitness.

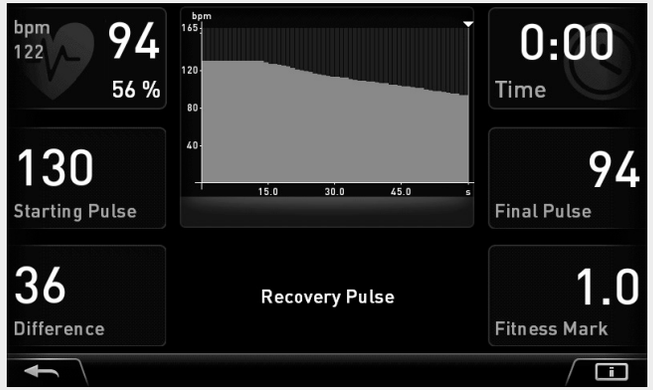
Avvertenza:

la funzione relativa alla frequenza cardiaca a riposo è attiva solo se è visualizzato il valore della frequenza.



Display: **Avvio frequenza cardiaca a riposo**
Conteggio alla rovescia con la frequenza attuale e il valore della frequenza all'avvio della frequenza cardiaca a riposo. Le indicazioni percentuali indicano il rapporto tra frequenza attuale e frequenza massima.

Premendo "**Indietro**" si interrompe la misurazione della frequenza cardiaca a riposo e il display si porta in modalità Pronto per l'allenamento.



Display: **Fine frequenza cardiaca a riposo**
Termine della misurazione della frequenza cardiaca a riposo con l'indicazione della frequenza finale dopo 60 secondi, la differenza tra frequenza iniziale e finale e il voto fitness risultante.

Avvertenza:

in questa funzione la massa centrifuga viene automaticamente frenata. È inutile proseguire l'allenamento.

Premendo "**Indietro**" si ritorna alla modalità Pronto per l'allenamento.

Misurazione frequenza cardiaca a riposo e perdita di frequenza

In caso di interruzione della misurazione delle pulsazioni, il tempo viene azzerato ma non viene calcolato alcun voto fitness.

Premendo "**Indietro**" si ritorna alla modalità Pronto per l'allenamento.

Interruzione o fine dell'allenamento

Se vengono effettuate meno di 10 pedalate al minuto o se si preme "Aumento", l'elettronica rileva un'interruzione del training

Display :
dati di allenamento vengono visualizzati così come impostati alla voce di menu "Impostazioni -> Visualizzazione e suoni > Stand-by". Se durante questo intervallo di tempo non si premono tasti o non si riprende l'allenamento, l'elettronica passa alla modalità Stand-by.

Ripresa allenamento

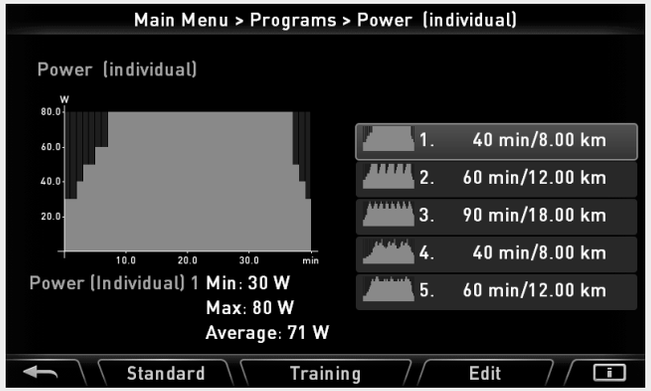
Se si riprende l'allenamento entro il "tempo di stand-by", vengono contati a crescere o a decrescere gli ultimi valori.

Profili di allenamento personalizzati (modifica)

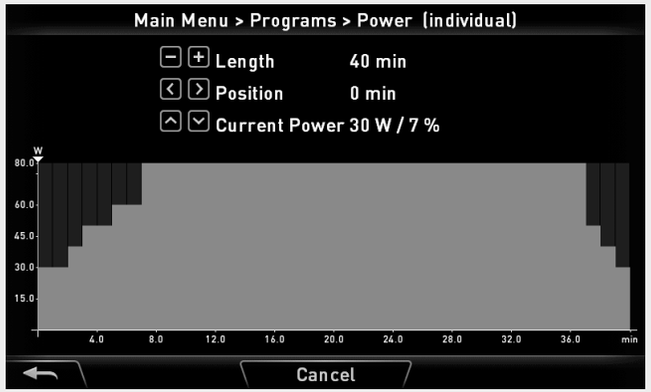
Nel menu "Programmi" si ha la possibilità di creare profili di rendimento personalizzati e programmi profilo HRC.

Rendimento (personalizzato)

Sono a disposizione 5 programmi di rendimento della stessa durata e lunghezza che possono essere modificati a piacere.



Premendo "**Modifica**" si passa al display "Modifica profilo".

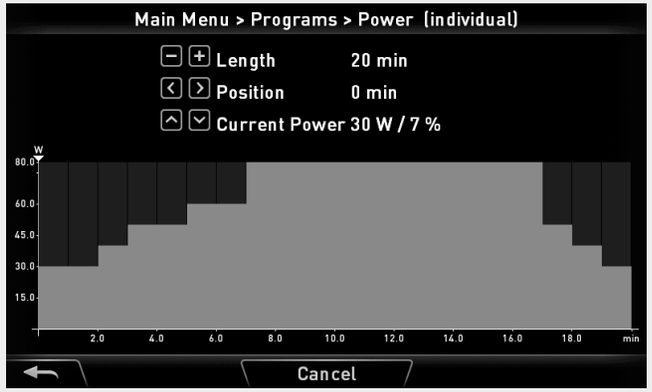


Ogni minuto viene rappresentato come una barra. Il tempo di allenamento (lunghezza) può essere impostato tra 20 e 120 minuti.

I **tasti -/+** consentono di aumentare o diminuire il tempo di allenamento in unità di 10 minuti.

I **tasti di navigazione sinistra/destra** consentono di marcare una barra temporale con linea e freccia.

I **tasti di navigazione su/giù** consentono di modificare il rendimento della barra.



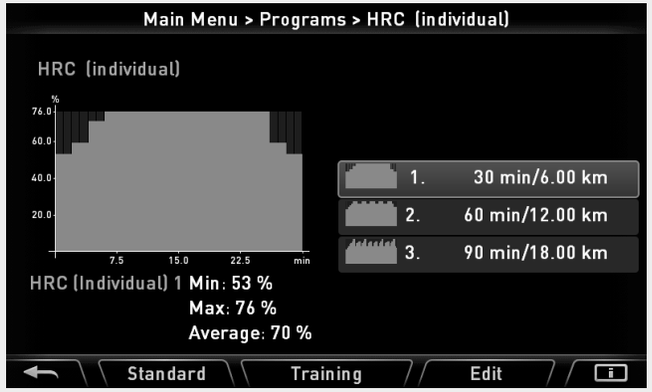
La figura mostra una possibile modifica del programma.

Premendo "**Indietro**" si memorizza il profilo personalizzato.

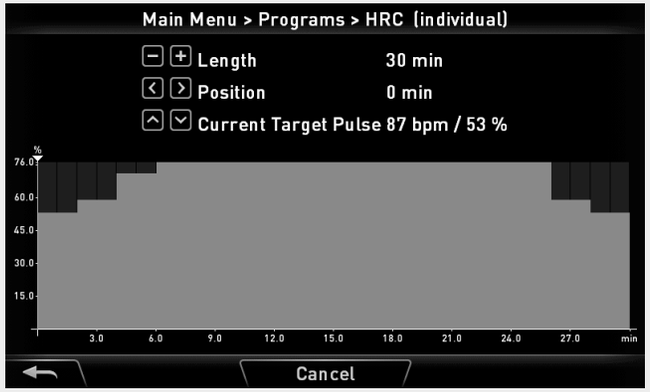
Con "**Annulla**" si esce dalla visualizzazione senza effettuare modifiche.

HRC (personalizzato)

Sono disponibili 3 profili di frequenza cardiaca che possono essere modificati



Premendo "**Modifica**" si passa al display "Modifica profilo".



Ogni minuto viene rappresentato come una barra. Il tempo di allenamento (lunghezza) può essere impostato tra 20 e 120 minuti.

I **tasti -/+** consentono di aumentare o diminuire il tempo di allenamento in unità di 10 minuti.

I **tasti di navigazione sinistra/destra** consentono di marcare una barra temporale.

I **tasti di navigazione su/giù** consentono di modificare la frequenza cardiaca target della barra.

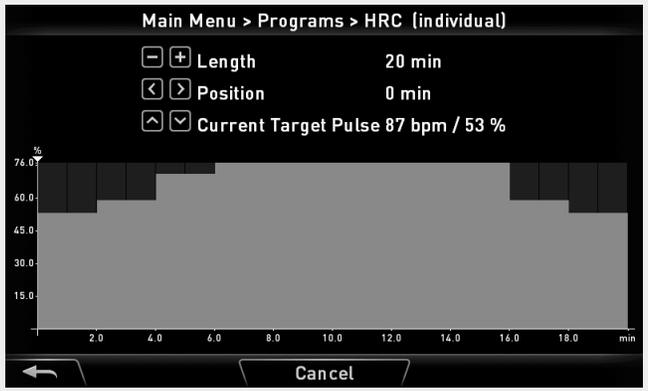
La frequenza cardiaca target di una barra viene indicata in battiti e in percentuale e si riferisce alla propria frequenza cardiaca massima (se immessa). La frequenza target può essere modificata nel range tra 20 e 100% della frequenza massima.

Premendo "**Annulla**" la procedura si interrompe senza modificare il profilo originario.

Premendo **"Indietro**" si memorizza il profilo personalizzato.

Avvertenza:

Se la frequenza cardiaca massima non è indicata sotto l'utente attivo, viene presa in considerazione una persona standard di 50 anni con una frequenza massima di 170=100%.



La figura mostra una possibile modifica del programma.

Avvertenza:

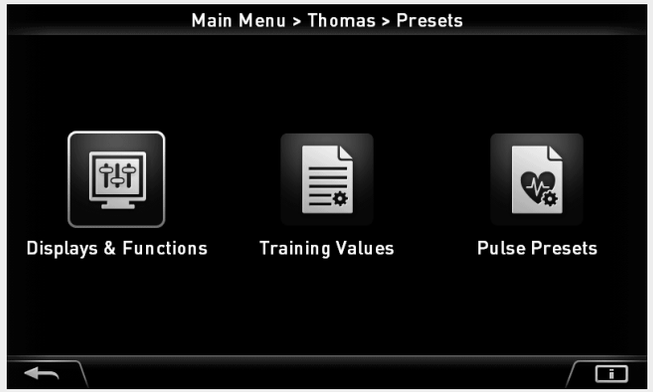
I programmi e i profili personalizzati modificati vengono memorizzati per ciascun utente e non sovrascrivono i programmi e i profili di altri utenti.

Menu principale

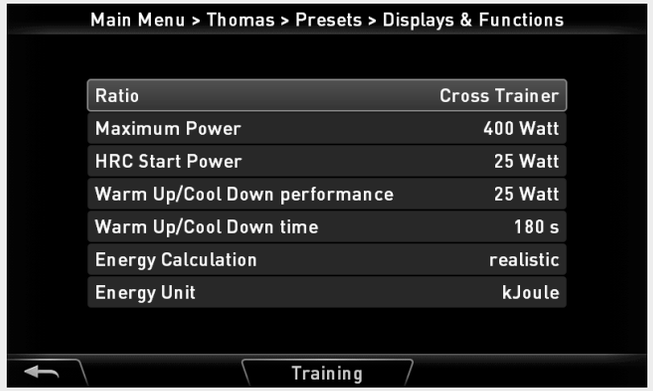
Preimpostazioni

Questo menu comprende 3 sottomenu:

1. Visualizzazione & funzioni
   Qui è possibile determinare i propri valori di rendimento, la velocità e la visualizzazione del consumo energetico.
2. Valori di allenamento
   Qui si possono impostare i valori per il consumo energetico, il tempo di allenamento e il percorso di allenamento che vengono assunti come valori standard nelle impostazioni.
3. Impostazioni della frequenza cardiaca
   Qui è possibile impostare il monitoraggio della frequenza e il valore da rispettare.



Preimpostazioni > Visualizzazioni & funzioni


Main Menu > Thomas > Presets > Displays & Functions
Ratio Cross Trainer
Maximum Power 400 Watt
HRC Start Power 25 Watt
Warm Up/Cool Down performance 25 Watt
Warm Up/Cool Down time 180 s
Energy Calculation realistic
Energy Unit kJoule
Training

- Alla voce "**Rendimento massimo**" si può lasciare inalterato o limitare il rendimento massimo dell'attrezzo.Il rendimento non potrà più superare questo limite. L'indicazione percentuale nella visualizzazione del rendimento mostra il rapporto attuale rispetto al rendimento massimo impostato.
- Alla voce "**Rendimento iniziale HRC** " si può immettere il rendimento iniziale di 25 - 100

Watt nei programmi controllati a pulsazioni, nel caso in cui il valore preimpostato di 25 Watt risulti troppo basso.

- Alla voce "**Rendimento WarmUp / CoolDown**" si può inserire un rendimento target di 25 - 100 Watt che, nei programmi Count Up/Count Down, attiva un aumento automatico del rendimento (riscaldamento) oppure una sua riduzione (CoolDown).
- Alla voce "**Durata WarmUp / CoolDown**" è possibile determinare la durata della funzione WarmUp / CoolDown di 60 - 240 secondi.

WarmUp (riscaldamento)

Durante i primi 30 secondi il rendimento rimane costante, dopodiché viene aumentato fino a raggiungere il rendimento target (rendimento precedentemente impostato).

WarmUp

Avvertenza:

La funzione "**WarmUp**" è attiva **solo** se il rendimento impostato è più alto del rendimento WarmUp / CoolDown in Visualizzazione & funzioni. Premendo "**WarmUp**" compare una barra di avanzamento. Pedalando la barra di avanzamento arriva al 100%, è emesso per 3 volte un segnale acustico e la funzione viene terminata.

CoolDown

Il rendimento si riduce fino al rendimento WarmUp / CoolDown e questo si mantiene per 30 secondi fino al raggiungimento della durata WarmUp / CoolDown.

CoolDown

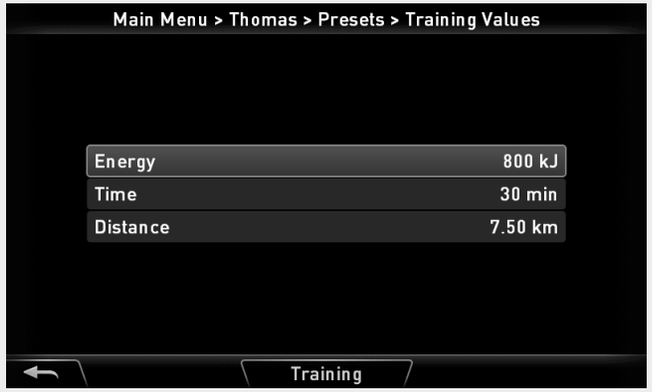
Avvertenza:

la funzione "**CoolDown**" è attiva **solo** se, durante l'allenamento, il rendimento attuale è più alto del rendimento WarmUp / CoolDown in Visualizzazione & funzioni. Premendo "**Cool-Down**" la barra di avanzamento arriva al 100%. Alla fine è emesso per 3 volte un segnale acustico e la funzione viene terminata.

- Alla voce "**Calcolo energetico**" è possibile determinare se visualizzare il proprio consumo energetico (reale) sulla base del grado di efficienza medio oppure il metabolismo energetico dell'ergometro (fisico) indipendentemente dal grado di efficienza medio.
- Alla voce "**Unità energetica**" si può determinare se visualizzare il consumo energetico in kJoule o kcal.

Preimpostazioni > Valori allenamento

Quando si richiama il menu per la prima volta i valori sono ancora indicati come "Off".Dopo aver immesso consumo energetico, tempo di allenamento e percorso, i valori possono presentarsi come nella figura seguente.

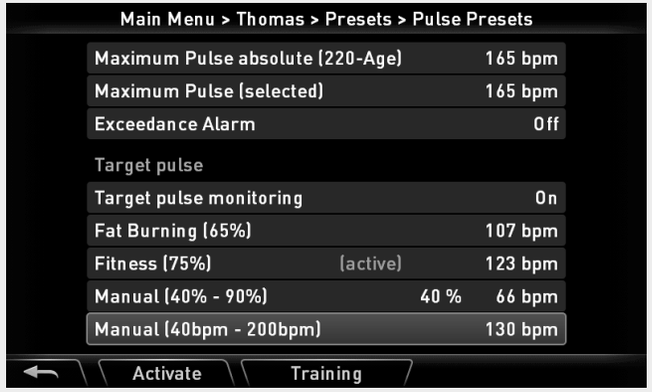


L'immissione dei valori di allenamento avvia il loro caricamento sul display "Pronto per l'allenamento" dei programmi di allenamento, dove possono essere ancora modificati.

Una volta iniziato l'allenamento, i valori vengono conteggiati a decrescere. Essi non influenzano i comandi dell'ergometro.

Preimpostazioni > Impostazioni frequenza cardiaca.

Se si immettono i dati personali dell'utente "attivo", vengono visualizzati alcuni valori della frequenza cardiaca. In caso contrario al posto del valore è visualizzata la dicitura "Off".


Main Menu > Thomas > Presets > Pulse Presets
Maximum Pulse absolute (220-Age) 165 bpm
Maximum Pulse (selected) 165 bpm
Exceedance Alarm Off
Target pulse
Target pulse monitoring On
Fat Burning (65%) 107 bpm
Fitness (75%) (active) 123 bpm
Manual (40% - 90%) 40 % 66 bpm
Manual (40bpm - 200bpm) 130 bpm
Activate
Training

- Nella visualizzazione "**Frequenza cardiaca massima assoluta**" 165, questo valore deriva dal rapporto (220 – età), in questo caso ad es. Thomas (55 anni). Sulla base di studi medici, questo valore indica la frequenza massima che è ancora possibile raggiungere in sede di allenamento per l'età dell'utente, in condizioni di buona salute, ma non deve necessariamente essere raggiunta.
- Alla voce "**Frequenza cardiaca max. (selezionata)**" è possibile ridurre o disattivare questo valore. A questo valore si riferisce l'indicazione percentuale della frequenza attuale in rapporto alla frequenza massima (selezionata) e le altezze del profilo, nel caso dei programmi di frequenza cardiaca.
- Alla voce "**Allarme in caso di superamento**" si può determinare se debba essere emesso o meno un segnale di allarme nel caso in cui venga superata la frequenza cardiaca massima. Se si è impostato **Off** alla voce "Frequenza cardiaca max. (selezionata)", viene disattivato

anche l'allarme.

- Alla voce "**Frequenza cardiaca da raggiungere**" si hanno 2 possibilità: "Monitoraggio frequenza cardiaca da raggiungere" **On** oppure **Off**.

On consente di scegliere tra due valori percentuali fissi 65% e 75% e di immettere manualmente una percentuale.

"**Grassi bruciati**" significa che il 65% della frequenza cardiaca massima calcolata in funzione dell'età secondo il rapporto (220 - età) viene regolata o monitorata quale valore della frequenza cardiaca. Nell'esempio: 107

"**Fitness**" significa che viene assunto come base il 75% della frequenza cardiaca massima calcolata in funzione dell'età. Nell'esempio: 123

"**Manuale**" significa che è possibile determinare un valore tra il 40% e il 90 % con i tasti -/+.

Oppure alla voce "**Manuale (40 bpm - 200 bpm)**" si può immettere con i tasti -/+ un valore della frequenza cardiaca indipendente dall'età.

Premendo "**Attivazione**" si adotta la selezione effettuata con l'indicazione (attivo).La frequenza cardiaca target selezionata viene adottata come impostazione nei programmi di frequenza cardiaca. Durante l'allenamento, questo valore viene raggiunto con la regolazione del rendimento e viene mantenuto per tutta la durata dell'allenamento. Negli altri programmi di allenamento esso funge da valore indicativo per un intervallo di frequenza di 10 battiti al di sotto o al di sopra della frequenza cardiaca sulla base della quale ci si deve allenare. "HI" e "LO" nella visualizzazione della frequenza controllano questo intervallo di frequenza.

Off impedisce di selezionare il monitoraggio della frequenza cardiaca da raggiungere.

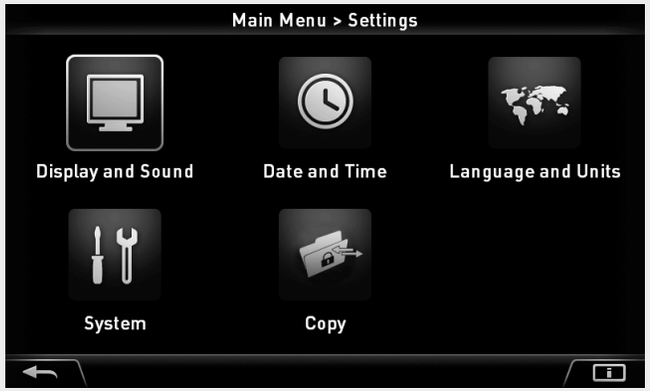
Se si seleziona **Off** alla voce "**Frequenza cardiaca max. (selezionata)**" e On alla voce "Monitoraggio frequenza cardiaca da raggiungere", l'unico punto in cui effettuare l'immissione è **Manuale (40 bpm - 200 bpm)**.

Premendo "**Indietro**" si confermano le impostazioni.

Menu principale

Impostazioni (per tutti gli utenti)

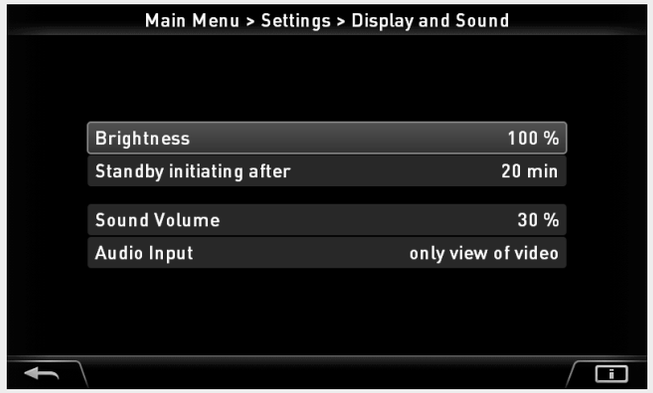
Questo menu offre la possibilità di effettuare impostazioni e modifiche specifiche del display e dell'attrezzo in 5 sottomenu.



Impostazioni >Visualizzazione e suoni

Alla voce "**Luminosità**" è possibile impostare l'intensità luminosa del display.

2wAlla voce "**Avvia Stand-by dopo**" è possibile impostare il tempo prima che inizi un conteggio alla rovescia di 5 minuti. Se in questo intervallo di tempo non viene eseguito l'allenamento e non vengono premuti tasti, si attuano misure di risparmio energetico e si passa in modalità ECOLOGICA.


Main Menu > Settings > Display and Sound
Brightness 100 %
Standby initiating after 20 min
Sound Volume 30 %
Audio Input only view of video

Alla voce "**Volume suoni**" è possibile impostare il volume dei suoni di sistema, ad esempio quello del raggiungimento della frequenza cardiaca massima.

Alla voce "**Entrata audio**" è possibile determinare se contemporaneamente alla riproduzione di immagini o di video può essere riprodotta anche della musica.

Premendo "**Indietro**" si confermano le immissioni.

Display nel funzionamento Stand-by

Azionando il tasto "**ENTER**" si esce dalla modalità di funzionamento Stand-by.

Impostazioni > Ora & data

Qui è possibile impostare la data, l'ora e l'adattamento del tempo.

Premendo "**Indietro**" si confermano le impostazioni.

Impostazioni > Lingua & unità

Qui è possibile impostare la lingua in cui vengono presentati i menu, l'indicazione della veloci-

tà e la distanza in chilometri o miglia.

"**Imposta**" mostra le 5 lingue da selezionare: tedesco, inglese, francese, spagnolo e italiano. Successivamente compare la selezione del paese. Selezionando il paese vengono impostati i formati per la visualizzazione della data e dell'ora.

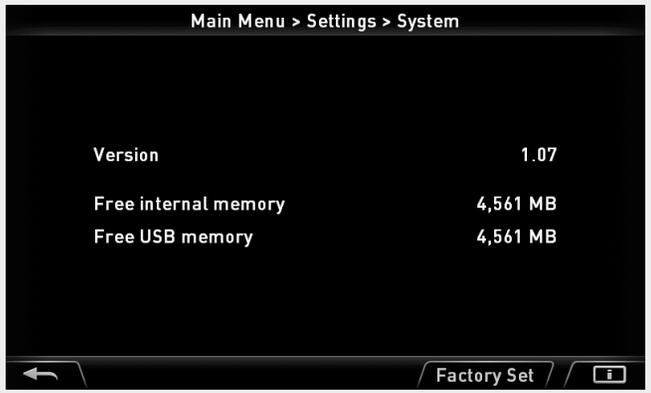
Metrico / Imperiale

Alla voce Metrico / Imperiale è possibile selezionare la visualizzazione dell'indicazione della velocità e della distanza in chilometri o miglia.

Premendo "**Indietro**" si conferma l'immissione.

Impostazioni > Sistema

Alla voce "**Versione**" viene visualizzata l'indicazione attuale del firmware e, al di sotto, lo spazio libero della memoria e della penna USB inserita. Qui è possibile portare tutte le impostazioni allo stato di fornitura ("Impostazioni di fabbrica") ed eseguire l'update del firmare con una penna USB.



Premendo "**Valore iniziale**" è visualizzata una nuova finestra dove si richiede se si vogliono riportare tutte le impostazioni sullo stato di fornitura ("Impostazioni di fabbrica").

"**Sì**" consente di ristabilire le impostazioni di fabbrica.

"**No**" consente di uscire dalla finestra senza effettuare modifiche.

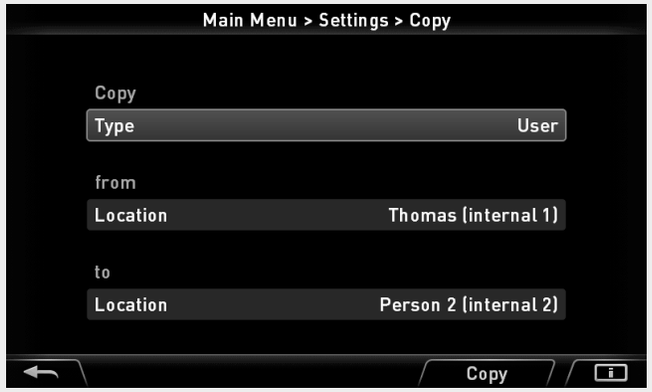
Update del firmware

Per fare questo è necessario inserire, nella presa USB sul retro, un supporto di memoria con partizione primaria formattato con FAT32, ad esempio una penna USB. Il file di firmware deve trovarsi nella directory principale. Premendo "**Update**" si cerca il file di firmware. Il file trovato viene installato. Dopo l'istallazione viene visualizzato "Update complete". Confermare < OK > con il tasto ENTER per avviare la visualizzazione. Questo processo può durare qualche minuto. È possibile scaricare l'update del firmware più attuale alla pagina internet:

http://de.sport.kettler.net/service-center/software-trainingsgeraete/firmware-updates.html.

Impostazioni > Copia

Qui è possibile copiare dati su o da una penna USB.



Sotto la voce "**Modalità**" selezionare "Tutti i dati" o "Utente". Con la prima impostazione si esegue un backup di dati personali o di dati dell'apparecchio su una penna USB o viceversa si ricopiano tali dati nella visualizzazione.

Selezionando "**Utente**" è possibile copiare i dati personali in un'altra posizione. Ad esempio dall'Utente 1 all'Utente 4 o su una penna USB o viceversa.

Dopo aver selezionato "**Copia**" verrà richiesto se i file selezionati devono essere copiati.

"**Sì**" esegue la copia.

"**No**" chiude la finestra senza modifiche.

Riproduzione di musica (tramite penna USB)

Se sulla penna USB si trovano file in formato mp3 oppure ogg, tramite il tasto di funzione destro viene visualizzata una freccia. Premendo la "freccia" si apre una finestra con un elenco dei file musicali.

My Sugar Turns To Alcohol
dr. feelgood
0:00
4:45
1. Heart Of The City - dr. feelgood 0:00
2. My Sugar Turns To Alcohol - dr. feelgood 0:00

Premendo "**Play**" si suona il pezzo musicale selezionato

Premendo "**Plus**" si alza il volume

Premendo "**Minus**" si abbassa il volume

Riproduzione di file audio e video (tramite presa AV)

Tramite un apparecchio di riproduzione esterno è possibile importare musica, immagini e video e visualizzarli nel display centrale. Per fare questo va premuta la freccia con il simbolo dello schermo.

Istruzioni generali

Toni di sistema

Accensione
In fase di accensione, durante il test di segmento, viene emesso un breve tono.

Fine programma
La fine di un programma (programmi profili, countdown) viene segnalata da un tono breve.

Superamento delle pulsazioni massime
Se si supera il valore impostato delle pulsazioni massime di un battito, si emettono 2 brevi toni.

Errori
In caso di errori vengono emessi 3 brevi toni.

Recovery

In questa funzione la massa centrifuga viene automaticamente frenata. È inutile proseguire l'allenamento. Calcolo del voto fitness (F):

$$\text{voto (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = pulsazioni sotto sforzo, P2 = pulsazioni a riposo

F1.0 = molto buono, F6.0 = insufficiente

Conversione tempo/percorso

Nei programmi "Profili di rendimento", per ogni colonna, nelle impostazioni è possibile portare il profilo dalla modalità tempo (1 minuto) alla modalità percorso (400 metri e 0,2 miglia). Cicloergometro: (200 metri o 0,1 miglia).

Visualizzazione profili durante l'allenamento

All'inizio lampeggia la prima colonna. Avviando l'allenamento lampeggiano le colonne verso destra.

Freccia Su/Giù

(funzionamento indipendente dal numero di giri)

Se non è possibile raggiungere un rendimento con il numero di giri (ad es. 400 Watt per 50 pedalate) una freccia rivolta verso l'alto o verso il basso richiede di aumentare o diminuire la frequenza della pedalata.

Calcolo valori medi

Il calcolo dei valori medi è effettuato per seduta di allenamento.

Istruzioni per la misurazione delle pulsazioni

Il calcolo delle pulsazioni inizia quando il simbolo del cuore visualizzato lampeggia al ritmo della propria frequenza cardiaca.

Con clip orecchio
Il sensore funziona ad infrarossi e rileva le variazioni della permeabilità alla luce della pelle generate dal battito cardiaco. Prima di fissare il sensore all'orecchio, frizionare energicamente il lobo per 10 volte in modo da stimolare l'irrorazione sanguigna in questa zona.

Evitare interferenze.

- Fissare accuratamente la clip al lobo dell'orecchio cercando il punto più favorevole per la rilevazione (l'icona del cuore deve lampeggiare ininterrottamente).
- Non allenarsi direttamente sotto una forte fonte luminosa, ad es. luce neon, luce alogena, faretti, luce del sole.
- Evitare assolutamente vibrazioni e vacillazioni del sensore orecchio, incluso il cavo. Fissare sempre il cavo tramite il fermaglio agli indumenti o ancora meglio ad una fascia per capelli.

Con fascia toracica
Attenersi alle relative istruzioni.

Con sensori palmari
Una bassissima tensione provocata dalla contrazione cardiaca viene rilevata dai sensori palmari e valutata dall'elettronica.

Istruzioni per l'allenamento e l'uso

- Afferrare le superfici di contatto sempre con entrambe le mani
- Evitare di afferrarle in modo brusco
- Tenere ferme le mani ed evitare contrazioni e sfregamenti sulle superfici di contatto.

Errori del computer di allenamento

Spegnere e riaccendere l'interruttore principale. In caso di errori legati alla data e all'ora, cambiare la batteria sul retro del display. (Vedi istruzioni di montaggio)

Indicazioni relative all'interfaccia

Il programma di allenamento "WORLD TOURS", Art..-Nr. 7926-800, disponibile presso il proprio rivenditore specializzato, permette di comandare questo apparecchio KETTLER mediante un PC/computer portatile attraverso l'interfaccia. Sul nostro sito Internet, all'indirizzo **http://www.kettler.de** sotto >Sport>Service-Center>Software Trainingsgeräte> Fitmware Updates sono disponibili indicazioni relative a ulteriori possibilità e agli update del software (firmware) di questo apparecchio.

Istruzioni per l'allenamento

La medicina sportiva e la scienza dell'allenamento sfruttano la cicloergometria per verificare, tra le altre cose, la funzionalità del cuore, della circolazione e del sistema respiratorio.Grazie ai seguenti punti è possibile controllare se, dopo alcune settimane, l'allenamento ha dato gli effetti desiderati.

1. Si è in grado di raggiungere una determinata resistenza con uno sforzo cardiaco e circolatorio minore rispetto al passato.
2. Si è in grado di mantenere una determinata resistenza con lo stesso sforzo cardiaco e circolatorio per un tempo maggiore.
3. Si è in grado di riprendersi più in fretta rispetto al passato da un determinato sforzo cardiaco e circolatorio.

Valori indicativi per l'allenamento di resistenza

Frequenza cardiaca massima: con l'espressione "sforzo massimo" si intende il raggiungimento della frequenza cardiaca massima personale. La frequenza cardiaca massima che è possibile raggiungere varia in funzione dell'età.In questo caso, vale la regola semplificata secondo la quale la frequenza cardiaca massima per minuto corrisponde a 220 battiti da cui vanno sottratti gli anni dell'utente.

Esempio: età 50 anni > 220 – 50 = 170 pulsazioni/min.

Peso: un ulteriore criterio per determinare i dati di allenamento ottimali per l'utente è il suo peso corporeo.

L'impostazione di riferimento relativa allo sforzo massimo è di 3 (per gli uomini) e 2,5 (per le donne) Watt per kg di peso corporeo.Inoltre si deve considerare che, a partire dal trentesimo anno di età, la potenzialità diminuisce di circa l'1% (per gli uomini) e dello 0,8% (per le donne) per ogni anno di età.

Esempio: uomo; 50 anni; peso 75 kg

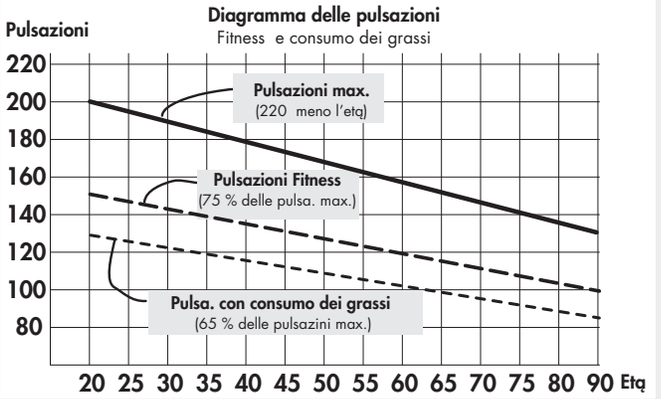
> 220 – 50 = 170 pulsazioni/min. di frequenza cardiaca massima

> 3 Watt x 75 kg = 225 Watt> meno "sconto età" (20% di 225 = 45 Watt)

> 225 – 45 = 180 Watt (valore di riferimento per lo sforzo massimo)

Intensità dello sforzo

Frequenza di sforzo: l'intensità ottimale di sforzo si raggiunge al 65–75% (cfr. diagramma) del rendimento cardiaco e circolatorio personale. Questo valore varia in funzione dell'età.



Entità dello sforzo

Durata di una seduta di allenamento e sua frequenza settimanale:

si ha un'entità ottimale dello sforzo quando sul lungo periodo si raggiunge il 65-75% del proprio rendimento cardiaco e circolatorio.

Regola semplificata:

Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamenti
ogni giorno	10 min
2–3 volte ogni settimana	20 – 30 min
1–2 volte ogni settimana	30 – 60 min

Impostare il rendimento in Watt in modo tale da essere in grado di mantenere sul lungo periodo lo sforzo muscolare.Rendimenti maggiori (Watt) dovrebbero essere raggiunti assieme ad una maggiore frequenza di pedalata.

Una frequenza di pedalata troppo bassa, di meno di 60 g/min, conduce ad un accentuato sforzo statico della muscolatura e, di conseguenza, ad un affaticamento precoce.

Warm-Up

All'inizio di ogni seduta di allenamento si dovrebbe effettuare un riscaldamento di 3-5 minuti con sforzo lentamente crescente, in modo da preparare adeguatamente il cuore, l'apparato circolatorio e la muscolatura.

Cool-Down

Altrettanto importante è il cosiddetto "raffreddamento". Dopo ogni allenamento (dopo/senza recupero) si dovrebbe continuare a pedalare per circa 2-3 minuti a bassa resistenza.

Lo sforzo per il proseguimento dell'allenamento di resistenza dovrebbe sostanzialmente essere aumentato innanzitutto a partire dall'entità dello sforzo: ad es. ci si può allenare ogni giorno

per 20 minuti invece di 10, oppure allenarsi tre invece di due volte a settimana. Oltre al proprio programma personalizzato di allenamento di resistenza è possibile adottare i programmi di allenamento disponibili sul computer.

Glossario

Data di nascita / Età
Valore da immettere per il calcolo della frequenza cardiaca massima.

B.M.I
Body-Maß-Index: valore in dipendenza dal peso corporeo e dall'altezza.
Calcolo del BMI:

$$\frac{\text{peso corporeo (kg)}}{\text{altezza}^2\ (\text{m}^2)} = \text{Body-Maß-Index}$$

Esempio: Thomas
peso corporeo 86 kg / altezza 1,86 m

$$\frac{86\ (\text{kg})}{1{,}86^2\ (\text{m}^2)} = 24{,}9$$

Valori normali:

Età	BMI
19-24 anni	19-24
25-34 anni	20-25
35-44 anni	21-26
45-54 anni	22-27
55-64 anni	23-28
>64 anni	24-29

Classificazione	u	d
Sottopeso	<20	<19
Peso normale	20-25	19-24
Sovrappeso	25-30	24-30
Adiposità	30-40	30-40
Forte adiposità	>40	>40

Il risultato relativo a Thomas (55 anni) nel nostro esempio è di un BMI di 24,9 che rientra nell'intervallo normale. In caso di deviazioni dai valori normali possono subentrare danni alla salute. Consultare il medico al riguardo.

Dimensione
Unità per la visualizzazione di km/h o mph, Kjoule o kcal, ore (h) e rendimento (Watt).

Energia (reale)
Cicloergometro:Il metabolismo energetico del corpo viene calcolato con un grado di efficienza pari al 16,7% per il raggiungimento del rendimento meccanico. Il restante 83,3% viene trasformato in calore.

Frequenza cardiaca brucia-calorie
Corrisponde al 65% della frequenza cardiaca massima

Frequenza cardiaca fitness
Corrisponde al 75% della frequenza cardiaca massima

Manuale
Corrisponde al 40 – 90% della frequenza cardiaca massima

Frequenza cardiaca massima
Corrisponde a 220 battiti meno l'età dell'utente

Monitoraggio frequenza cardiaca
Se compare "HI" la frequenza cardiaca target è di 11 battiti troppo alta.
Se compare "LO" la frequenza cardiaca target è di 11 battiti troppo bassa.

Menu
Schermata in cui si devono immettere valori o modificare impostazioni.

Rendimento
Valore attuale della potenza (frenante) meccanica espressa in Watt, che l'attrezzo trasforma in calore.

Profili
Nel display multiplo essi vengono visualizzati quali barre che indicano i rendimenti o le frequenze cardiache a seconda del tempo o del percorso.

Programmi
Possibilità di allenamento che richiedono rendimenti o frequenze cardiache target da immettere manualmente o determinati dal programma.

Scala percentuale
Visualizzazione comparativa tra il rendimento attuale e il rendimento massimo dell'attrezzo impostato.

Frequenza cardiaca
Rilevamento del battito cardiaco per minuto.

Recovery
Rilevamento della frequenza cardiaca a riposo al termine dell'allenamento. Viene calcolata la differenza tra la frequenza iniziale e finale di un minuto e da qui viene determinato un voto fitness. Ad allenamento costante il miglioramento di questo voto indica un aumento dello stato di forma.

Reset
Vengono cancellati i contenuti dei display e viene riavviato il display, spegnendo e riaccendendo l'interruttore dell'attrezzo.

Interfaccia
Serve allo scambio dei dati con un PC mediante un software KETTLER.

Comandi
L'elettronica regola il rendimento o la frequenza cardiaca sulla base dei valori immessi manualmente o preimpostati.

Frequenza cardiaca target
Valore di frequenza cardiaca da raggiungere, immesso manualmente o determinato dal programma.

Struttura menu

Menu principale			
Persone	**Programmi**	**Direttive**	**Impostazioni**
Ospite	**Potenza (manuale)**	**Visualizzazione e Funciones**	**Visualizzazione e toni**
Dati persona	Count Up	Conversione (Crosstrainer)	Luminosità
come P1-P4 (ma nessun nome)	Count Down	Potenza max	Stand-by dopo
Persona 1	**Potenza (fisso)**	HRC potenza iniziale	Volume del Suono
Dati persona	Programa 1	Potenza Warm Up- / Cool Down	Ingresso Audio
Cognome	Programa 2	Durata Warm Up- / Cool Down	**Data e Ora**
Data di nascita	Programa 3	Calcolo energia	Data
Dimensione	Programa 4	Unità energetica	Ora
Peso	Programa 5	**Valori allenamento**	Ora estiva / invernale
Sesso	Programa 6	Consumo energetico	**Lingua e Unità**
Attività di allenamento	Programa 7	Tempo allenamento	Impostazione della lingua
Impulso a riposo	Programa 8	Tragitto	Metrico-/ Imperial (KM / M)
Indice di Massa Corporea	Programa 9	**Derettive polso**	**Sistema**
Direttive	Programa 10	Polso massimo (calcolato a partire dall'età)	Software
come il menu principale Especifi	**Potenza (individuale)**	Polso massimo (selezionato)	Update
Origine	Programa 1	Allarme superamento (On / Off)	Origine (Impostazioni di fabbrica)
Datie e Direttive al origine	Programa 2	**Polso obiettivo**	Memoria interna libere
Potenza (individuale) al origine	Programa 3	Monitoraggio polso obiettivo (On / Off)	Memoria USB libere
HRC (individuale) al origine	Programa 4	Bruciatura grassi (65 %)	**Copia**
Eliminare le sessioni	Programa 5	Fitness (75 %)	Tutti i dati
Dati allenamento	**HRC (manuale)**	Manuale (40 %-90 %)	Utente
RPM (media)	HRC Count Up	Manuale (40 bpm-200 bpm)	
Velocità (media)	HRC Count Down		
Potenza (media)	**HRC (fisso)**		
Polso (media)	HRC Profilo 1		
Percorso totale	HRC Profilo 2		
Tempo totale	HRC Profilo 3		
Calendario	HRC Profilo 4		
Calendario allenamenti	HRC Profilo 5		
Persona 2	**HRC (individuale)**		
Sottomenu come in persona 1	HRC Profilo 1		
Persona 3	HRC Profilo 2		
Sottomenu come in persona 1	HRC Profilo 3		
Persona 4	**Test "IPN"**		
Sottomenu come in persona 1	Prova di resistenza		
Persona USB	**Coaching "IPN"**		
Persona sulla chiavetta USB per creare	Formazione Sanitaria		
Sottomenu come in persona 1	Formazione Performance		

docu 2947c/02.12